อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร ป.ม.

๙ เมษายน ๒๕๒๑

แนวปฏิบัติทางจิต และ ธรรมปฏิบัติ

แนวปฏิบัติทางจิต

และ

ธรรมปฏิบัติ



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร ป.ม.

ณ เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส

วันอาทิตย์ ที่ ๙ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๒๑

"ระลึกในพระมหากรุณาธิคุณ"

เมื่อความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทว่า คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร กราบถวายบังคมลาถึงอสัญกรรม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พระราชทานโกศรัถประกอบศพ พร้อมด้วยฉัตรเบญจาตั้งประดับตามเกียรติยศ เมื่อถึงกำหนดรับพระราชทานเพลิงในวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๒๑ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพที่เมรุหลวง หน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส

พระมหากรุณาธิคุณนานัปการดังได้กล่าวมาแล้วนั้น ถ้าคุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร จะหยั่งทราบโดยญาณวิถีใด ก็คงจะมีแต่ความปีติชื่นชมโสมนัส สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้

ในวโรกาสนี้ ข้าพระพุทธเจ้า บรรดาทายาทของคุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาทด้วยจิตสำนึกตระหนักในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และขอถวายความจงรักภักดีตราบเท่าชีวิตจะหาไม่

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า **นางแสนสุข เฉลิมสุนทรการ**
คุณหญิงดุษฎี ศุภมงคล
นายเหมาะโชค อรรถกระวีสุนทร
นายอาจ อรรถกระวีสุนทร
ขอเดชะ

"รำลึกในพระคุณ"

นับตั้งแต่คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร ได้ถึงแก่อสัญกรรม เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๒๐ เป็นต้นมา ได้มีเจ้านายหลายพระองค์และพระสงฆ์พร้อมด้วยญาติมิตรผู้คุ้นเคย ได้กรุณามาเยี่ยมศพ และร่วมในการบำเพ็ญกุศลสวดอภิธรรม ทั้งยังได้มาร่วมในพระราชพิธีพระราชทานเพลิงศพที่เมรุหลวง หน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส ในวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๒๑ นับเป็นการให้เกียรติแก่ผู้วายชนม์อย่างสูง ข้าพเจ้าบรรดาทายาทของคุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร ขอถือโอกาสนี้กราบขอบพระทัยและขอบพระคุณในความกรุณาของทุกท่านโดยทั่วหน้า

ขอเดชะแห่งกุศลบุญราศีที่ท่านทั้งหลายได้ร่วมกันบำเพ็ญในโอกาสนี้ จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันประเสริฐบริสุทธิ์ของคุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร ได้ประสบสุขในสัมปรายภพตลอดไป.

เจ้าภาพ



คุณแม่

คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร เกิดเมื่อวันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๔๓๓ ที่อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม เป็นธิดานายฮะหยง และนางชุ่ม กรรณสูต มีน้อง ๘ คน ทุกคนได้ถึงแก่กรรมไปก่อนหมดแล้ว ดังมีรายนามต่อไปนี้

๑. นายเทียนสถิตย์ กรรณสูต

๒. นายเทียนเต็ก กรรณสูต

๓. นางถนอม นนท์บัญชา

๔. นายสุชาติ กรรณสูต

๕. นางสงวน ศรีสุกรี

๖. นายเทียนบุญ กรรณสูต

๗. นายเทียนเพ้ง กรรณสูต

๘. นายบุญต้าน กรรณสูต

นายฮะหยง กรรณสูต ผู้บิดา เป็นบุตรพระทวีจีนประชา และคุณนายกี พระทวีจีนประชา เป็นบุตรหลวงผดุงกงศุลจีน นามเดิม หู ต้นสกุล กรรณสูต นายฮะหยงมีพี่ชายร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๑ คนคือ พระยาสุนทรบุรีศรีพิชัยสงคราม (ฮะอี้ กรรณสูต) พระยาสุนทรบุรีฯ รับราชการและได้รับพระมหากรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เป็นเจ้าเมืองสุพรรณบุรี และต่อมาเป็นสมุหเทศาภิบาลตามลำดับ ส่วนนายฮะหยง กรรณสูต รักการค้าขาย ลูกหลานส่วนใหญ่จึงมิได้รับราชการ คุณยายกีซึ่งเป็นย่าของคุณแม่ท่านได้สูญเสียสามีไปตั้งแต่อายุยังไม่มาก แต่ด้วยความสามารถ เฉลียวฉลาดและเข้มแข็ง ท่านได้ดำเนินกิจการต่อมาด้วยความเจริญรุ่งเรือง เป็นคหบดีมีชื่อกว้างขวางผู้หนึ่งในย่านแม่น้ำนครชัยศรี สมัยนั้นได้มีโอกาสต้อนรับเสด็จเจ้านายบ่อยๆ เมื่อท่านเสด็จตรวจราชการ

คุณแม่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากคุณย่ากีของท่านอย่างใกล้ชิด สมัยนั้นการศึกษาสำหรับกุลสตรียังไม่ถือว่าสำคัญเท่ากับการบ้านการเรือน ต่างจังหวัดยังไม่มีโรงเรียน ผู้ใหญ่ได้หาครูมาสอนที่บ้านพออ่านออกเขียนได้ ด้วยเหตุนี้คุณแม่จึงตั้งใจว่าจะทำการกุศลทางการศึกษาให้มากที่สุด แม้จะไม่ได้เข้าโรงเรียน ท่านก็สนใจหาความรู้โดยอ่านหนังสือ

ประวัติศาสตร์ วรรณคดี พงศาวดาร และข่าวสารการเมืองให้ทันต่อเหตุการณ์อยู่เสมอ เมื่อคุณพ่อไปเป็นเจ้าเมืองพัทลุง ยังไม่มีโรงเรียนสตรี บังเอิญท่านมีน้องสะใภ้สำเร็จจากโรงเรียนมัธยมในกรุงเทพ ฯ ไปอยู่ด้วย ท่านก็ตั้งโรงเรียนให้สอน และเมื่อย้ายไปเป็นอัยการมณฑลอยู่จังหวัดสงขลา ท่านก็ไปตั้งโรงเรียนอีก มีลูกข้าราชการในจังหวัดนั้นเป็นจำนวนมากมาเรียนกัน หลายปีต่อมาทางจังหวัดจึงได้ตั้งโรงเรียนสตรีขึ้นชื่อว่า โรงเรียนวรนารีเฉลิม น้องสะใภ้ของท่านได้รับแต่งตั้งเป็นอาจารย์ใหญ่จนกระทั่งเกษียณอายุราชการ

มาเมื่อสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ คุณพ่อและคุณแม่ได้เล็งเห็นความลำบากของเด็ก ๆ ผู้ยากจนที่จะไปโรงเรียน ท่านจึงได้ตั้งโรงเรียนขึ้นที่ปากซอยสุขุมวิท ๒๔ โดยเช่าที่ดินแล้วสร้างโรงเรียน จุนักเรียนได้เกือบสองร้อยคน เพื่อช่วยเหลือเด็กยากจน โดยไม่บังคับเก็บค่าเล่าเรียน สุดแล้วแต่ใครจะบำรุง ให้ชื่อว่าโรงเรียนอรรถกระวีสงเคราะห์ ตั้งอยู่ได้ ๓–๔ ปี เมื่อสงครามเลิกเจ้าของที่ต้องการที่คืนจึงจำต้องเลิกกิจการไป

เมื่อสิ้นคุณพ่อแล้ว ท่านก็ยังปรารภอยู่เสมอว่า ถ้าขายที่ดินได้เงินก้อนใหญ่เมื่อใดจะบริจาคช่วยเหลือทางด้านการศึกษาให้เป็นล่ำเป็นสันสักก้อนหนึ่ง พอดีขณะนั้น ดร. สตางค์ มงคลสุข ได้มาหาท่านและปรารภว่าทางราชการมีความประสงค์จะตั้งมหาวิทยาลัยภาคใต้ ได้ดูทั่วแล้วไม่เห็นที่ใดเหมาะสมเท่าที่สวนยาง ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ของท่าน อยากทราบว่าท่านจะขายหรือไม่ และจะขายสักเท่าใด ท่านได้นำเรื่องปรึกษาหารือกับลูก ๆ ซึ่งทุกคนก็เห็นพ้องต้องกันว่าท่านควรยกให้ จะได้สมความปรารถนาที่ท่านมีมานานแล้ว และเพื่อเป็นเกียรติประวัติแก่วงศ์ตระกูลสืบไป ดังนั้น ดร. สตางค์ มงคลสุข จึงนำคุณแม่และลูก ๆ เข้าเฝ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อถวายโฉนดที่ดินจำนวน ๖๙๐ ไร่ ณ ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อพระราชทานแก่มหาวิทยาลัย ทั้งนี้พวกเรามีความภูมิใจเป็นอันมากที่ได้มีส่วนช่วยเหลือประเทศชาติ

คุณแม่เป็นผู้เลื่อมใสในพระบวรพุทธศาสนา ท่านได้เพียรบำเพ็ญกุศล ทำบุญให้ทาน ฟังเทศน์ ตักบาตร เป็นประจำ

คุณแม่สมรสกับคุณพ่อเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๑ มีบุตร ๔ คน และหลาน ๑๔ คน ดังมีรายนามต่อไปนี้คือ :–

๑. นางแสนสุข เฉลิมสุนทรการ สมรสกับ หลวงเฉลิมสุนทรการ
มีธิดา ๑ คน คือ นางลักษณีย์ สารสาส

๒. คุณหญิงดุษฎี ศุภมงคล สมรสกับ นายกนต์ธีร์ ศุภมงคล
มีบุตร ๒ คน คือ นายกันตธีร์ ศุภมงคล
นายกันตธรรม ศุภมงคล

๓. นายเหมาะโชค อรรถกระวีสุนทร สมรสกับ นางสาวฉวีวรรณ ธำรงนาวา-สวัสดิ์ มีบุตร ๔ คน ธิดา ๑ คน คือ
นายพงศ์อรรถ อรรถกระวีสุนทร
นายแพทย์อภิวัฒน อรรถกระวีสุนทร
นางอิทธิ อรรถกระวีสุนทร
นางสาวอลิศรา อรรถกระวีสุนทร
นายอยุทธ์ อรรถกระวีสุนทร

๔. นายอาจ อรรถกระวีสุนทร สมรสกับ นางสาวอาภรณ์ ภีมะโยธิน
มีบุตร ๒ คน ธิดา ๔ คน คือ
นายสุรสีห์ อรรถกระวีสุนทร
นางสาวนิลุบล อรรถกระวีสุนทร
นางสาวนิลรัตน์ อรรถกระวีสุนทร
นางสาวนลินี อรรถกระวีสุนทร
นายอติชาติ อรรถกระวีสุนทร
เด็กหญิงรุจวรรณ อรรถกระวีสุนทร

คุณแม่เป็นภรรยาที่ดีเยี่ยมของคุณพ่อ และด้วยความฉลาดรอบคอบ เข้มแข็งและขยันหมั่นเพียร ได้ช่วยฟันฝ่าอุปสรรคนานาประการ จนได้รับความเจริญก้าวหน้าทั้งทางราชการและทางฐานะส่วนตัว ท่านเป็นคนมัธยัสถ์ เก็บหอมรอมริบสร้างฐานะเพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้ลูกหลานระลึกถึงพระคุณท่านอย่างมิรู้ลืม ความสุขสบายทั้งหลายที่พวกเราได้รับอยู่ขณะนี้ก็เพราะท่านได้ขวนขวายทำไว้ให้ พระคุณท่านนั้นเหลือที่จะพรรณนา ท่านได้ให้การศึกษาอย่างดีที่สุดแก่ลูกและหลานทุกคน

เมื่อคุณแม่อายุครบ ๘๐ ปี พวกลูก ๆ ได้เตรียมจะมีงานฉลองให้ท่าน แต่ก็จำต้องงดเพราะท่านเกิดไม่สบายมีอาการซึม หลงๆ ลืม ๆ ท่านมีโรคความดันสูงเป็นประจำ นายแพทย์ได้ตรวจพบว่าท่านเป็นโรคเส้นโลหิตในสมองตีบ ลูก ๆ ได้ขอร้องให้ท่านย้ายไปอยู่บ้านลูกสาวคนโต เพื่อจะได้ดูแลท่านอย่างใกล้ชิด ได้หาพยาบาลมาประจำทั้งกลางวันและกลางคืน มีนายแพทย์มาตรวจทุกอาทิตย์

อาการของท่านค่อย ๆ เสื่อมลงทีละน้อย ๆ ตั้งแต่เดินได้ พูดได้ จนกระทั่งเดินไม่ได้และไม่พูดเลยในตอนท้าย อาหารคงรับประทานได้ โดยปั่นทุกอย่างให้ละเอียดแล้วป้อนให้ท่านกลืน ไม่ต้องใช้สายยาง ลูก ๆ ได้เฝ้าดูด้วยความสลดใจ เล็งเห็นเวลาที่ท่านจำต้องจากพวกเราไปใกล้เข้ามาทุกขณะ จนเมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๐ ท่านมีอาการเหมือนเป็นลม และในระยะไม่กี่ชั่วโมงต่อมาท่านก็สิ้นใจไปอย่างสงบ ท่ามกลางความอาลัยรักอย่างสุดซึ้งของลูก ๆ และหลาน ๆ รวมอายุท่านได้ ๘๗ ปี ๘ เดือน ๖ วัน

ขอกุศลผลบุญและคุณความดีที่คุณแม่ได้บำเพ็ญและประกอบไว้แล้วในโลกนี้ รวมทั้งที่ลูกหลานญาติมิตรอุทิศให้ จงเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ดวงวิญญาณของคุณแม่ ได้ประสบสันติสุขตามคติวิสัย ในสัมปรายภพด้วยเทอญ

ลูก ๆ

คุณน้าหลง

เมื่ออายุผ่าน ๗๕ ปีไปแล้ว ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะไม่รับเขียนประวัติให้ผู้ใดอีก เพราะเกรงความจำจะเลอะเลือนเขียนผิดพลาดขาดตก ทำให้ประวัติของท่านผู้ล่วงลับไปแล้วเสียไป แต่เมื่อแม่แสนสุขมาขอให้ช่วยเขียนประวัติของคุณน้าหลงเท่าที่ทราบ ข้าพเจ้าก็ไม่มีใจจะปฏิเสธได้ เพราะนอกจาก คุณน้าหลงจะเป็นน้าสะใภ้ที่ข้าพเจ้ารักและเคารพมากแล้ว คุณน้าหลงตามความรู้สึกของข้าพเจ้ายังเมตตาปรานีข้าพเจ้ามากกว่าหลานคนอื่น ๆ ของสามีท่าน ที่พูดเกรินไว้เช่นนี้เพื่อขออภัยท่านเจ้าของประวัติและท่านผู้อ่านถ้าเขียนไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ข้าพเจ้ารู้จักคุณน้าหลงเมื่อท่านเป็นสาวแล้ว ท่านเกิดปีขาล วันที่ ๒๔ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๔๓๓ แก่กว่าข้าพเจ้า ๑ รอบพอดี คุณน้าหลงมาที่วังสมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพกับคุณนายกี กรรณสูต คุณย่าของท่าน ซึ่งชอบพอคุ้นเคยกันมากกับท่านเจ้าจอมมารดาชุ่มในรัชกาลที่ ๔ เจ้าจอมมารดาของสมเด็จกรมพระยา ฯ เวลาคุณนายกีมาหาท่านเจ้าจอมมารดามักจะเอาหลานย่าของท่านคนใดคนหนึ่งในสองคนนี้มาด้วย คือคุณหญิงเง็ก สุรนาถเสนีย์ บุตรีคนใหญ่ของพระยาสุนทรบุรี (ฮะอี้ กรรณสูต) สมุหเทศาภิบาลมณฑลนครชัยศรี และคุณน้าหลงบุตรีคนใหญ่ของนายฮะหยง กรรณสูต ซึ่งเป็นคหบดีและนายอากรใหญ่ในมณฑลนครชัยศรี

คุณนายกีเลี้ยงและอบรมหลานทั้งสองนี้ด้วยตนเองตามอุดมคติของท่านสำหรับสตรีสมัยนั้น คือรู้หนังสือพออ่านออกเขียนได้ แต่ให้เชี่ยวชาญทางการบ้านการเรือนและทำมาค้าขายช่วยครอบครัว เพราะคุณนายกีเกิดและโตอยู่ในตระกูลพ่อค้า ทั้งคุณหญิงเง็กและคุณน้าหลงได้รับถ่ายทอดความรู้และความชำนาญในกิจการของแม่บ้านตลอดจนอุปนิสัยและอัธยาศัยมาจากคุณนายกี ผู้เป็นย่าเป็นอันมาก

ในวังสมเด็จกรมพระยาดำรง ฯ ในสมัยที่ทรงดำรงตำแหน่งเสนาบดีกระทรวงมหาดไทยครั้งกระโน้น มีลักษณะคล้ายเป็นโรงเรียนการปกครองเล็ก ๆ เพราะมีข้าราชการทุกระดับ ส่วนมากอยู่ในสังกัดกระทรวงมหาดไทยมาเฝ้าพึ่งราชการและปรึกษาการงานใน

หน้าที่เป็นประจำทุกวัน สำหรับท่านที่มีบุตรหลานซึ่งอยากจะให้รับราชการในอนาคตก็มักจะพามาเฝ้าให้ทรงรู้จัก หรือถวายตัวให้ทรงใช้ผึกงานไปในตัวเมื่อพ้นเวลาเรียนแล้ว เจ้าคุณอรรถกระวีสุนทรก็เป็นคนหนึ่งในประเภทนี้

เจ้าคุณอรรถกระวี ฯ เป็นนักเรียนในโรงเรียนข้าราชการพลเรือน ซึ่งมุ่งสอนวิชาการปกครองเป็นส่วนใหญ่ เพราะรัฐบาลยังขาดข้าราชการฝ่ายปกครองอีกมาก โรงเรียนข้าราชการพลเรือนนี้ภายหลังโอนไปสมทบกับจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย เป็นคณะรัฐศาสตร์ เมื่อจบจากโรงเรียนนี้แล้ว เจ้าคุณอรรถกระวี ฯ ก็เข้ารับราชการในกระทรวงมหาดไทย และเรียนวิชากฎหมายเพิ่มเติมอีกด้วย ทำราชการอยู่ในกระทรวงได้พักหนึ่ง สมเด็จกรมพระยาดำรง ฯ ก็โปรดให้เป็นเลขานุการประจำพระองค์ จึงต้องไปมาและบางครั้งก็นอนค้างอยู่ที่วังในกรมเสนาบดี ซึ่งไม่เป็นเรื่องยุ่งยากลำบากอย่างใดสำหรับท่าน เพราะสมเด็จกรมพระยาดำรง ฯ ทรงแต่งตั้งให้ท่านบิดาของเจ้าคุณอรรถกระวี ฯ เป็นเจ้ากรมในพระองค์ท่าน มีบรรดาศักดิ์ตามพระนามที่สมเด็จกรมพระยา ฯ ทรงกรม เมื่อทรงเป็นกรมหลวงดำรงราชานุภาพ คุณเจ้ากรมก็เป็นหลวงดำรงราชานุภาพ พอได้รับพระราชทานเลื่อนพระอิสริยยศเป็นกรมพระ คุณเจ้ากรมก็ได้รับพระราชทานเลื่อนบรรดาศักดิ์เป็นพระดำรงราชานุภาพ สมเด็จกรมพระยาดำรง ฯ ประทานบ้านให้เป็นที่พักคุณเจ้ากรมภายในบริเวณวัง ท่านจึงมาอยู่ที่วังบ้างและกลับไปอยู่บ้านของท่านเองที่ริมคลองบางลำภูบ้าง หน้าที่ของท่านคือดูแลความเรียบร้อยของวังและต้อนรับขุนนางข้าราชการที่มาเฝ้า นอกจากนั้นเจ้าคุณอรรถกระวี ฯ ยังมีพี่สาวเป็นข้าอยู่ในสมเด็จกรมพระยาดำรง ฯ พี่สาวของท่านคือมารดาของข้าพเจ้า โดยเหตุที่เจ้าคุณอรรถกระวี ฯ เป็นคนสุภาพเรียบร้อย ท่านจึงได้รับความเมตตาปรานีจากผู้ใหญ่ในวังทุกคน นับแต่ท่านเจ้าจอมมารดา บรรดาหม่อมและโอรสธิดาของสมเด็จกรมพระยาดำรง ฯ โอรสธิดารุ่นเดียวกับข้าพเจ้าและรุ่นน้องเรียกท่านว่าคุณน้าทุกองค์

เจ้าคุณอรรถกระวี ฯ เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า หม่อมพี่รักท่านมาก เมื่อท่านสอบกฎหมายได้และอุปสมบทแล้ว หม่อมพี่ก็อยากจะให้ท่านตั้งครอบครัวเป็นหลักฐาน จึงเลือกหากุลสตรีที่เหมาะสม ในที่สุดได้เรียนปรึกษาท่านเจ้าจอมมารดา พอคุณนายกี กรรณสูต

ไปหาท่านเจ้าจอมมารดา ท่านก็ขอหลานสาวคือคุณน้าหลง ให้เจ้าคุณอรรถกระวี ฯ ซึ่งขณะนั้นยังเป็นเพียงนายสงวน คุณนายกียกหลานสาวให้ท่านเจ้าจอมมารดาด้วยความเต็มใจ ต่อมาผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่ายจึงได้จัดการตามประเพณี ทั้งเจ้าคุณอรรถกระวี ฯ และคุณน้าหลงก็ได้ตั้งครอบครัวเป็นหลักฐานสมความปรารถนาของหม่อมพี่

เมื่อเจ้าคุณอรรถกระวี ฯ ถึงอนิจกรรมไปแล้วข้าพเจ้าเรียนถามคุณน้าหลง ถึงความหลังของชีวิตท่านตอนแต่งงาน ท่านเล่าให้ฟังว่าวันหนึ่งคุณย่าของท่านกลับจากวังในกรมเสนาบดี ก็มาบอกท่านว่าคุณจอมมารดาขอท่านให้แต่งงานกับนายสงวน มหาดเล็กในกรมหลานทุกคนกลัวคุณนายกีไม่กล้าจะโต้เถียงคัดค้าน คุณน้าหลงจึงได้แต่นั่งร้องไห้สงสารตัวเองว่าจะแต่งงานทั้งทีก็ต้องไปแต่งกับมหาดเล็ก หน้าตาเป็นอย่างไรก็ไม่เคยเห็น นึกถึงอย่างเดียวแต่ที่จะต้องมีความกตัญญูต่อคุณย่าท่าน ท่านว่าอย่างไรก็ต้องทำตาม ต่อมาภายหลังแล้วจึงได้เห็นรูปและทราบว่าเป็นน้องชายของหม่อมในกรมเสนาบดี ได้บวชเรียนเสร็จแล้วและทำราชการในกระทรวงมหาดไทย ความทุกข์ร้อนจึงค่อยคลายไป

เมื่อคุณน้าหลงแต่งงานได้ไม่นานนักก็ต้องย้ายตามสามีออกจากกรุงเทพ ฯ ไปตามหัวเมืองต่าง ๆ ที่ทางราชการกระทรวงมหาดไทยส่งเจ้าคุณอรรถกระวี ฯ ไปรับราชการประจำเริ่มด้วยเป็นนายอำเภอ อัยการ เจ้าเมือง ปลัดมณฑล จนถึงสมุหเทศาภิบาล คุณน้าหลงได้ทำหน้าที่คุณนายและคุณหญิงของแต่ละตำแหน่งของสามีท่านเป็นอย่างดี ได้ช่วยจัดการรับเสด็จเจ้านาย และรับรองข้าราชการผู้ใหญ่ผู้น้อยที่ไปตรวจราชการหรือเยี่ยมเยียนเมืองที่ท่านอยู่จนเป็นที่รู้จักกันทั่วไป เมื่อท่านเป็นเจ้าเมืองพัทลุง สมเด็จพระศรีพัชรินทรา ฯ พระบรมราชชนนีในรัชกาลที่ ๖ เสด็จประพาสเมืองนั้น ได้พระราชทานนามธิดาคนแรกของท่านว่า "แสนสุข" ต่อมาเมื่อพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราช-ดำเนินไปจังหวัดนครศรีธรรมราช คุณน้าหลงก็ได้เฝ้ารับเสด็จ ได้รับพระราชทานเข็มกลัดพระบรมนามาภิไธยเต็มขั้น ๓ และได้รับพระราชทานนามธิดาคนที่ ๒ ว่า "ดุษฎี" ส่วนบุตรชายคนโต พระวิมาดาเธอกรมพระสุทธาสินีนาฏ ฯ ประทานนามที่เมืองสงขลาว่า "เหมาะโชค" คนสุดท้ายคงจะไม่ประจวบกับเวลาเจ้านายเสด็จ บิดาจึงให้นามเองว่า "อาจ"

เมื่อเจ้าคุณอรรถกระวี ฯ กับคุณน้าหลงอยู่ต่างจังหวัด นาน ๆ ข้าพเจ้าจึงจะได้มีโอกาสพบท่าน ได้ทราบแต่ว่าท่านรับราชการเป็นเจ้าเมืองพัทลุง ต่อไปก็ไปเป็นอัยการมณฑลนครศรีธรรมราช เจ้าเมืองราชบุรี สมุหเทศาภิบาลมณฑลนครสวรรค์ ตามลำดับ เมืองที่ท่านรับราชการอยู่นานที่สุดคือเมืองทางภาคใต้ ในสมัยที่สมเด็จเจ้าฟ้ากรมหลวงลพบุรีราเมศร์ทรงดำรงตำแหน่งสมุหเทศาภิบาลมณฑลนครศรีธรรมราช

ใน พ.ศ. ๒๔๗๕ พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เจ้าคุณอรรถกระวี ฯ เป็นสมุหเทศาภิบาลมณฑลปราจีนบุรี และโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้เป็นองคมนตรีด้วย

ดังได้เล่ามาแล้วว่าคุณน้าหลงเกิดในตระกูลพ่อค้า ได้ช่วยคุณย่า (คุณนายกี) กับบิดามารดาของท่านทำมาค้าขายมาแต่เล็ก เมื่อท่านไปเป็นภรรยาข้าราชการซึ่งมีตำแหน่งใหญ่โตขึ้นมาทุกที จะไปค้าขายอย่างที่ท่านเคยเห็นมาไม่ได้ แต่คุณน้าหลงก็มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะช่วยฐานะของครอบครัวให้เป็นหลักฐานมั่นคง คุณน้าหลงเป็นคนมีสายตาไกล จึงมองเห็นทางที่จะทำได้โดยไม่กระทบกระเทือนหรือเสื่อมเสียต่อตำแหน่งของสามีหรือของตัวท่านเอง และไม่เป็นเหตุทำให้ผู้ใดเดือดร้อน ท่านเริ่มใช้เงินที่ท่านเก็บออมไว้ซื้อที่ดินราคาถูก ๆ ในจังหวัดสงขลา ต่อมาใครมาขอซื้อได้กำไรก็ขายไป หรือใครมาขอสร้างห้องแถวหรือเช่าที่ ถ้าท่านเห็นดีก็ให้ไป งานประเภทนี้ของท่านขยายออกไปเรื่อย ๆ จนคุณน้าหลงเงินหมดต้องไปกู้สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า และหม่อมเจ้าอัปสรสมาน กิติยากร เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้คุณน้าหลงเข้าเฝ้าทูลเกล้า ฯ ถวายโฉนดที่ดิน ๖๙๐ ไร่ ของท่านที่จังหวัดสงขลา เพื่อสร้างมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ คุณน้าหลงกราบบังคมทูลว่า "หม่อมฉันตั้งตัวมาเพราะเงินของสมเด็จย่าของใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท และของท่านย่าของสมเด็จพระบรมราชินีนาถ"

ในการที่คุณน้าหลงยกที่ดินถวายเพื่อประโยชน์แก่การศึกษาของบ้านเมืองในครั้งนี้ ท่านได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์มงกุฎไทยชั้นที่หนึ่งเป็นบำเหน็จความชอบ

เมื่อเจ้าคุณอรรถกระวีฯ ออกจากราชการแล้วท่านจึงเริ่มริเป็นพ่อค้า มีคุณน้าหลงเป็นผู้ช่วย สินค้าของท่านคือแร่วูลแฟรมซึ่งขายได้ราคาดีมากโดยเฉพาะระหว่างสงครามโลก ครั้งที่ ๒ คุณน้าหลงขึ้นไปนอนค้างบนเขาคุมขุดแร่เอง ส่วนเจ้าคุณคอยรับแร่อยู่ข้างล่าง มีบุตรสาวคนโตเป็นผู้ดำเนินกิจการอยู่ทางด้านกรุงเทพฯ เจ้าคุณและคุณหญิงช่วยกันทำงานที่หาดใหญ่จนบุตรชายคนโตสำเร็จการศึกษากลับจากต่างประเทศ จึงมอบงานให้บุตรรับไปทำแทน แล้วท่านก็พากันกลับมาอยู่ที่บ้านในกรุงเทพฯ

ทั้งเจ้าคุณอรรถกระวีฯ และคุณน้าหลงเป็นผู้ยึดมั่นอยู่ในกตัญญูเวทิตาธรรม เมื่อท่านได้ทำงานเหนื่อยยากตรากตรำและเก็บเล็กผสมน้อยมาจนรู้ว่าท่านอยู่ในฐานะที่มั่นคงแล้ว ท่านก็คิดหางานใหม่ทำ คราวนี้คืองานจ่ายเงิน เริ่มด้วยคุณน้าหลงบริจาคเงินให้สภากาชาดไทยตั้งทุนบำรุงโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ๒ ทุน อุทิศกุศลให้คุณปู่กับคุณย่าและคุณพ่อกับคุณแม่ สร้างตึกชื่ออรรถกระวีสุนทร ให้โรงพยาบาลศิริราช ได้ร่วมกับน้องๆ สละที่นาอันเป็นมรดกของมารดา พร้อมทั้งช่วยกันบริจาคทรัพย์สร้างวัดชื่อวัดนครชุ่มชื่นอยู่ทางไปพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ท่านได้สร้างกุฏิถวายท่านเจ้าอาวาส และสร้างสุขศาลาเพื่อประชาชนแถบนั้นที่หน้าวัดด้วย สร้างพระพุทธรูปขนาดใหญ่เป็นพระประธานในโบสถ์ที่จังหวัดเลย สร้างเมรุให้วัดโคกสมานชุน จังหวัดสงขลา ถวายที่ดินให้เป็นธรณีสงฆ์ที่อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ให้ที่ดินที่ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่แก่วัดไทยและจีน เพื่อสร้างเป็นสำนักสงฆ์ และบริจาคทรัพย์ปีละหลายหมื่นบาท บำรุงโรงพยาบาทต่างๆ และสาธารณกุศลทั่วๆ ไป

ผู้ใดที่ได้มีส่วนช่วยเหลือท่านในประการใด ท่านหาโอกาสสนองคุณทั่วถึงกันหมด

ขณะที่เจ้าคุณอรรถกระวีฯ ยังมีชีวิตอยู่ นานๆ ข้าพเจ้าจะได้มีโอกาสพบคุณน้าหลง จึงรู้สึกว่าท่านเป็นเพียงน้าสะใภ้ไม่คุ้นเคยเท่าใดนัก ต่อเมื่อเจ้าคุณอรรถกระวีฯ ถึงอนิจ-กรรมไปแล้วคุณน้าหลงก็เข้ามาแทนที่ จนข้าพเจ้ารู้สึกว่าท่านเป็นน้าจริงๆ ท่านกรุณามาหาบ่อยๆ บางคราวก็มาชวนไปเที่ยว มีเรื่องที่เป็นปัญหาก็มาเล่าให้ฟัง ครั้งหนึ่งมีเรื่องซึ่งข้าพเจ้าลืมไม่ได้อีกเหมือนกัน เพราะได้เห็นความเข้มแข็งเด็ดขาดของคุณน้าหลง ซึ่งเป็นคนแก่อายุกว่า ๗๐ ปีแล้วทำงานผ่าพ้นอุปสรรคจนสำเร็จ

วันหนึ่งคุณน้าหลงมาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า บริษัทกรรณสูตมีหนี้สินล้นพ้นตัว ขืนปล่อยไว้จะล้มละลายทำให้เสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล จะต้องเข้าไปแก้เพราะคิดถึงคุณย่า ข้าพเจ้าถามท่านว่าจะแก้อย่างไร ท่านตอบว่าต้องตัดทอนเป็นการใหญ่ การตัดทอนเริ่มด้วยตัวเองเข้าไปเป็นผู้จัดการไม่รับเงินเดือน เจรจาประนอมหนี้กับเจ้าหนี้และธนาคารขอลดดอกเบี้ย สิ่งใดที่เคยฟุ่มเฟือยตัดหมด อาหารเลี้ยงเวลาประชุมซึ่งเคยสั่งจากร้านอาหารหรือโรงแรมคุณน้าหลงทำเองซื้อเองทุกอย่าง ท่านขึ้นธนาคารเองไปหาคนค้ำประกันเอง เรียกว่าคุมทุกอย่างไม่ให้รอดสายตาไปได้ ข้าพเจ้าพลอยสนุกไปกับท่านตามไปดูท่านทำงานถึงออฟฟิศ พอไปถึงห้องผู้จัดการ คนที่นั่นบอกว่าคุณหญิงไม่ได้นั่งที่นี่ ท่านนั่งที่อู่ซ่อมรถเพียต ข้าพเจ้าตามไปก็เห็นคุณน้าหลงนั่งอยู่บนหอคุมงานกลางอู่ มีตระกร้าใส่อาหารใส่น้ำวางอยู่ข้าง ๆ

มิช้ามินานข้าพเจ้าก็ได้ข่าวจากคุณน้าหลงว่าฐานะของบริษัทกรรณสูตดีขึ้นแล้ว หนี้ลดลงไปหลายล้านบาท เป็นอันหมดห่วงในเรื่องล้มละลาย ต่อมาก็มีพ่อค้าจากอินโดนีเซียมาร่วมทุนตั้งโรงงานประกอบรถยนต์ และทำกิจการอย่างอื่น ๆ อีก ตอนนี้คุณน้าหลงได้บุตรชายคนเล็กซึ่งกลับจากการศึกษาในต่างประเทศมาช่วยท่านจึงวางมือได้ และคงดูงานแต่ที่บริษัทอรรถกระวี ฯ แห่งเดียว เมื่ออายุท่านมากขึ้นและงานของบริษัทอรรถกระวี ฯ เข้ารูปเรียบร้อยแล้ว ท่านก็ปล่อยให้บุตรธิดาและหลานรับไปดำเนินงานแทน

ถึงแม้คุณน้าหลงจะอยู่ในขั้นที่เรียกว่าเศรษฐีก็ตาม แต่ความเป็นอยู่ส่วนตัวของคุณน้าหลงนับแต่อาหารการรับประทาน เสื้อผ้า อาภรณ์ เครื่องประดับต่าง ๆ ก็เป็นไปอย่างธรรมดา ไม่มีอาการของคนมั่งมีปรากฏให้เห็น ชีวิตของคุณน้าหลงรู้สึกว่าจะหมกมุ่นและสนุกอยู่กับงาน ถัดจากนั้นก็ถึงลูกถึงหลาน คุณน้าหลงเห็นว่าสมัยท่านเป็นเด็กการศึกษายังน้อยไป พอถึงรุ่นลูกหลานท่านจึงให้เรียนเต็มที่เท่าที่ปัญญาจะพาไปได้ ความชื่นชมยินดีของท่านในบั้นปลายคือได้เห็นบุตรธิดา ทำการงานแทนท่านได้และมีครอบครัวเป็นสุขสบาย

เมื่อคุณน้าหลงย้ายจากบ้านของท่านไปอยู่กับแม่แสนสุข เพราะลูกอ้อนวอนขอให้ไปอยู่ใกล้ ๆ กันท่านยังพูดคุยได้ เมื่อข้าพเจ้าไปหาบางคราวก็ชวนขึ้นรถไปเที่ยวด้วย มา

ตอนหลังเมื่อท่านไม่พูดแล้ว พอเห็นข้าพเจ้าท่านก็ยกมือขึ้นประนม เป็นอันรู้กันว่าท่านจำได้ แต่เมื่อข้าพเจ้าไปหาคุณน้าหลงครั้งสุดท้ายไม่แน่ใจว่าท่านจำได้หรือไม่ เพราะท่านไม่พูดและมือก็ไม่ยกขึ้นประนมเช่นเคย เป็นแต่จ้องหน้าและมองตามเมื่อข้าพเจ้าย้ายที่นั่ง ลักษณาการเช่นนี้เป็นเครื่องหมายบอกให้ทราบว่าอวสานต์ของท่านอยู่ไม่ไกลนัก

ก่อนสิ้นปี ๒๕๒๐ ไม่กี่วันแม่แสนสุขมาหาข้าพเจ้า เราก็ได้พูดกันถึงคุณน้าหลง โดยที่คิดว่าท่านจะยังอยู่ต่อไปได้อีกจนปีหน้า ครั้นถึงวันที่ ๓๐ ธันวาคม เวลาประมาณ ๗.๐๐ น. มีคนโทรศัพท์มาบอกว่าพระองค์เจ้าจันทรกานต์มณีสิ้นพระชนม์ เวลาประมาณ ๙.๐๐ น. แม่แสนสุขโทรศัพท์มาข้าพเจ้าชิงบอกเธอไปก่อนว่ารู้แล้วหรือยังพระองค์หญิงห้าสิ้นพระชนม์เสียแล้ว แม่แสนสุขตอบมาว่าทราบแล้ว คุณแม่ก็พลอยสิ้นไปด้วยในวันนี้

ถ้าจะเล่าถึงประวัติของคุณน้าหลงโดยสรุป ก็พูดได้เต็มปากว่าท่านเกิดมาเป็นศรีเป็นศิริมงคลแก่ตระกูลวงศ์ แก่ครอบครัว แก่พระศาสนา และบ้านเกิดเมืองนอนของท่าน เรียกได้ว่าไม่เสียชาติเกิด ถึงแม้ว่าร่างกายของท่านจะสลายไปแล้วตามธรรมชาติของขัยวัย แต่คุณงามความดีและกุศลสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ ที่คุณน้าหลงได้ทำไว้จะอยู่เป็นอนุสรณ์ของท่านต่อไปอีกชั่วกาลนาน

มารยาตรกัญญา ดิศกุล

หม่อมเจ้าหญิงมารยาตรกัญญา ดิศกุล

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๑

แนวปฏิบัติทางจิต



สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

บรรยาย

ธรรมเป็นที่พึ่งทางจิตใจได้อย่างแท้จริง เมื่อจิตใจมีธรรมเป็นที่พึ่ง ตนก็เป็นที่พึ่งของตนเองได้ คิดดูว่า ทุกๆคน เกิดผู้เดียว แก่ เจ็บ ตาย ไปดีไม่ดีผู้เดียว คือต่างคนต่างมาต่างคนต่างไป ถ้าตนไม่เป็นที่พึ่งของตนได้แล้ว ใครจะเป็นที่พึ่งของตนได้ และตนจะเป็นที่พึ่งของตนได้ก็ต่อเมื่อมีธรรมเป็นที่พึ่งทางจิตใจเท่านั้น พระบรมศาสดาได้ตรัสสอนไว้ว่า "ท่านทั้งหลายจงมีตนเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง จงมีธรรมเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง" และตรัสอธิบายว่า คือปฏิบัติอบรมจิตตามทางสติปัฏฐาน ๔

แนวปฏิบัติทางจิตนี้ แสดงอธิบายตามแนวอธิบายในสติปัฏฐาน ๔ มุ่งให้เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีธรรมเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ตามพระบรมพุทโธวาท

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร
เมษายน ๒๕๑๗

สารบาญ

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร



มหาสติปัฏฐานสูตร

๑

คอยพิจารณาจับวิตก

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังและส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

จิตใจนี้ มีอารมณ์และกิเลสพอกพูนอยู่เป็นอันมาก ดังที่ปรากฏอยู่ ต้องรับอารมณ์ทางตา หู เป็นต้น อยู่เป็นปกติ และมโน คือใจ ซึ่งเป็นอายตนะที่ ๖ ก็ยังคิดอารมณ์ คือเรื่องที่เก็บผูกพันไว้อยู่อีกมากมาย และยังคิดปรุงเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่เรียกว่าวิตกวิจารอีกเป็นอันมากทั้งที่เรื่องยังไม่เกิด แต่ก็คิดปรุงไป ปรุงคิดไป ยินดีไป ยินร้ายไป หรือว่าชอบใจไป โกรธไป กับเรื่องที่ปรุงนั้น ๆ อันไม่มีความเป็นจริง ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก ซึ่งนำจิตใจให้บังเกิดโลภ โกรธ หลง หรือบังเกิดนิวรณ์ขึ้น ข้อใดข้อหนึ่ง

ฉะนั้น จึงมีพระพุทธภาษิตตรัสสอนให้คอยพิจารณา **จับวิตก** คือความคิดปรุงของจิต และให้รู้ ถ้าคิดปรุงไปในทางอกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไป

ในทางกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางอกุศลนั้น คือ คิดปรุงไปในทางกาม บ้าง คิดปรุงไปในทางพยาบาทปองร้ายผู้อื่น สัตว์อื่นบ้าง คิดปรุงไปในทางเบียดเบียนบ้าง ถ้ามีความคิดปรุงไปดังนี้ ก็ให้รู้ว่านี่อกุศล วิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น และให้รู้ว่าอกุศลวิตกนี้มีโทษ ทำให้จิตใจเดือดร้อนไม่สงบ เมื่อมีความรู้อยู่ดั่งนี้ อกุศลวิตกนั้น ๆ ก็จะสงบไปได้ และถ้ากุศลวิตกบังเกิดขึ้น คือ คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในทางดี อันเป็นความคิดเป็นไปในทางออกจากเครื่องพัวพันทั้งหลาย คิดไปในทางไม่พยาบาทปองร้าย คิดไปในทางไม่เบียดเบียน เช่น คิดไปในทางที่จะเกื้อกูลให้เกิดความสุขก็ให้รู้ว่า บัดนี้กุศลวิตกบังเกิดขึ้น กุศลวิตกนี้บังเกิดขึ้นเป็นความคิดที่ดี ไม่ก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน แต่ว่าก็ให้ทำความรู้ด้วยว่า แม้เป็นกุศลวิตก คือความคิดไปในทางดี เป็นกุศล ถ้าคิดนานเกินไป คิดมากเกินไป ก็ทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยให้ฟุ้งซ่านขึ้นได้

เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำสมาธิ คือหยุดความคิดแม้ที่เป็นกุศล แต่ตั้งจิตให้เพ่งอยู่ในอารมณ์คือเรื่องอันเดียว ดังที่เรียกว่าทำสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ทั้งหลาย ตามกำลังของความตั้งมั่นแห่งจิต และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวดั่งนี้ ก็ไม่ติดอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนี้ เพราะว่า ความติดอยู่ก็เป็นสังขารขึ้น คือเป็นความปรุงขึ้น และเมื่อเป็นความปรุงขึ้น ก็จะต้องมีความเกิด ความดับ ฉะนั้น ก็ให้ไม่ยึดมั่นอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนั้น แต่ให้มีความรู้อยู่ เป็นความรู้ปล่อย รู้วาง และก็อยู่กับความรู้ปล่อยรู้วางนี้ นี้เป็นทางปฏิบัติอย่างสะดวกทางหนึ่ง คือ ปฏิบัติในทางแห่งสมาธิกับปัญญาประกอบกัน **สมาธิ** ก็คือทำจิตให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ **ปัญญา** ก็คือ ทำความรู้ว่าแม้สมาธิก็เป็นสังขาร คือ

ความปรุงอย่างหนึ่งที่จะต้องมีเกิดมีดับ เมื่อติดอยู่ในสมาธิก็เป็นความติดอยู่ในสังขาร เพราะฉะนั้น จึงไม่ยึดถือแต่ปล่อยวางทำความรู้อยู่กับความปล่อยวางนี้ ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และการปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อแสดงตามหลักอริยสัจจ์ ก็คือ อบรมความรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ความทุกข์ ๒ อย่าง

ทุกข์ นั้น มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือ

หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันตรงข้ามกับสุขอย่างหนึ่ง

หมายถึง สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อย่างหนึ่ง

ทุกข์ตามที่พูดถึงกันนั้น มักหมายถึงทุกข์ คือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเป็นทุกขเวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นทุกข์ นี้ก็เป็นทุกข์ในลักษณะหนึ่งเหมือนกัน อีกอย่างหนึ่ง ทุกข์ คือความที่ทรงอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งอันใดทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งอันนั้นเป็นทุกข์ทั้งหมด นี้เป็นทุกข์อีกลักษณะหนึ่ง ในทุกขสัจจะสภาพที่จริง คือ ทุกข์นี้ หมายรวมกันทั้งสองลักษณะคือ

สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และที่เป็นความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

ในการแสดงทุกขสัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ไว้ชัดเจนว่า

ชาติปิ ทุกฺขา ความเกิดเป็นทุกข์

ชราปิ ทุกฺขา	ความแก่เป็นทุกข์
มรณมฺปิ ทุกฺขํ	ความตายเป็นทุกข์และ
โสกปริเทวทุกฺขํ–	ความแห้งใจ ความคร่ำครวญ รำพันอยู่ในใจ หรือรำพันออกมา
โทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา	ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์
อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข	ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข	ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์
ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ	ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นสมปรารถนาเป็นทุกข์
สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา	กล่าวโดยย่อแล้ว ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ เป็นทุกข์ ดังนี้

ทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นนี้ เป็นการชี้ลักษณะของทุกข์ทั้งสองอย่างประกอบกัน คือทุกข์ที่เป็นความทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และทุกข์ที่เป็นตัวทุกขเวทนา คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ

ในประการแรก ได้ทรงชี้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ทั้ง ๓ ประการนี้ เมื่อว่าถึงความรู้สึกที่เป็นสามัญของชาวโลกทั่วไป ก็มักจะเห็นว่า ความแก่เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ความตายเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง แต่ไม่เห็นว่า ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น จึงถือว่าเกิดเป็นมงคล แต่ว่า แก่ ตาย เป็นอวมงคล ในงานวันเกิดไม่มีใครไว้ทุกข์ แต่แสดงความรื่นเริง แต่ว่าคราวตายมีการไว้ทุกข์ นี้เป็นความรู้สึกสามัญของชาวโลกทั่วไป แต่ทางพระพุทธศาสนาแสดงว่าเป็นทุกข์ทั้งหมด เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ เพราะว่า มีแก่ มีตาย ก็เพราะมีเกิด ถ้าไม่มีเกิดก็จะไม่มีแก่ มีตาย ฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นตัวทุกข์สำคัญ นี้เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พระอาจารย์ก็ได้แสดงอธิบายว่า ความเกิดเป็นทุกข์อย่างไร ความแก่เป็นทุกข์อย่างไร ความตายเป็นทุกข์อย่างไร ไว้เป็นอันมาก เช่นแสดงว่า ความเกิดนั้นเป็นทุกข์ ก็เพราะว่าผู้ที่เกิดมาต้องทนทุกข์อยู่ในครรภ์ของมารดามาตั้งแต่เบื้องต้นเป็นเวลานานเดือน และแสดงอาการที่ชวนให้เห็นว่าเป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้มาถึงความแก่ แสดงถึงลักษณะที่เป็นความเสื่อมโทรมของสังขาร อันแสดงถึงเป็นความทุกข์ และความตาย ก็แสดงถึงอาการที่น่ากลัวต่าง ๆ ดังที่คนสามัญทั่วไปกลัวตาย ก็เพราะเห็นว่าความตายเป็นความทุกข์ เมื่อนึกถึงความตายก็เกิดทุกข์ขึ้นมาเสียแล้ว เหมือนอย่างว่า นึกถึงจะต้องไปเผชิญกับอันตรายที่ใหญ่หลวงอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เกิดความกลัวขึ้นมา รู้สึกในความตายก็คล้าย ๆ อย่างนั้น ถือว่าเป็นภัยใหญ่หลวงอันหนึ่ง และเมื่อพิจารณาดูให้เห็นแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า ความกลัวตายนี้แหละ เป็นความกลัวที่เป็นต้นของความกลัวทั้งหลาย เช่นกลัวต่ออันตรายอันเกิดจากอาวุธ หรือเกิดจากสัตว์ร้ายเป็นต้น ก็เพราะเหตุที่ว่า อาวุธและสัตว์ร้ายนั้นจะมาตัดชีวิต คือ

ทำให้ตาย ก็คือกลัวตายนั่นเอง ซึ่งนำให้กลัวต่อเหตุต่าง ๆ อันจะนำความตายมาถึง พระอาจารย์ได้แสดงให้เห็นว่า เกิดเป็นทุกข์อย่างไร แก่เป็นทุกข์อย่างไร ตายเป็นทุกข์อย่างไร รวมความเข้าแล้วก็คือ แสดงในทางให้เห็นว่าเป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ ดังที่เรียกว่าทุกขเวทนานั่นเอง

นี้ก็เป็นทางพิจารณาอย่างหนึ่ง แต่ว่าควรจะพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง คือในลักษณะที่เป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อันเป็นลักษณะของทุกข์อย่างละเอียด

ชีวิตนี้ เป็นทุกข์ก็เพราะเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่คงที่ไม่ได้ เพราะแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ชีวิตนี้ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือความเกิด ในระหว่างก็เป็นชรา คือความแก่ ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย เกิดจึงเป็นต้นชีวิต ตายเป็นปลายของชีวิต และแก่ก็เป็นท่ามกลางของชีวิต เพราะฉะนั้น แก่ เจ็บ ตายนี้ จึงเป็นลักษณะของทุกข์ที่มีความหมายว่า ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ถ้าหากว่าชีวิตนี้จะไม่เป็นทุกข์คือตั้งอยู่คงที่โดยไม่มีแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็จะมีแต่ชาติคือความเกิดเท่านั้นแล้วก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องตาย ดังที่เรียกว่าเป็นอมตะ คือเป็นผู้ไม่ตาย แต่ว่าจะเป็นเช่นนั้นหาได้ไม่ เมื่อมีชาติ คือความเกิดก็ต้องมีแก่ มีตาย จะมีแต่ชาติคือความเกิด โดยปราศจากแก่ตายนั้น หาได้ไม่

ฉะนั้น ทั้งหมดนี้ จึงรวมเป็นตัวทุกข์ที่มีลักษณะเป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังกล่าว

การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ

การพิจารณาให้เห็นทุกข์ในลักษณะนี้ ย่อมพิจารณาให้เห็นได้ทั้งในกาลทั้ง ๓ และทั้งในปัจจุบัน ในกาลทั้ง ๓ นั้น ก็คือ พิจารณาอย่าง

หยาบ **ชาติ** คือความเกิดเป็นอดีต คือได้เกิดมาแล้ว **มรณะ** คือความตายเป็นอนาคต เพราะว่ายังไม่ตาย ความตายรออยู่ข้างหน้า **ชรา** เป็นปัจจุบัน เพราะในปัจจุบันนี้ก็ต้องเก่าแก่ไปอยู่ทุกวินาที หรือว่าทุกขณะ

ชาติ คือความเกิดที่เป็นอดีต **ชรา** คือความแก่ที่เป็นปัจจุบัน และ **มรณะ** ที่เป็นอนาคตนี้ รวมกันเข้าเป็นทุกข์ คือเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่เกิดมาก็ต้องบ่ายหน้าไปหาความดับอย่างไม่หยุดยั้ง เหมือนอย่างอาทิตย์อุทัยขึ้นก็โคจรไปสู่อัสดงคต คือความดับอย่างไม่หยุดยั้ง นี้จึงเป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์อย่างหนึ่ง และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามา ชาติ คือความเกิด ชรา คือความแก่ มรณะ คือความตาย ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ ชีวิตนี้ต้องประกอบด้วยขันธ์ทั้งหลายที่เป็นส่วนรูปและเป็นส่วนนาม รูปและนามนี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ เกิดก็เป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ ความแปรไปจากเกิดถึงดับ แม้จะเป็นระยะที่สั้นที่สุดก็เป็นชรา และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาสั้นเข้ามาที่สุด ก็เหลือแต่เกิดดับ เกิดก็เป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็จะปรากฏแต่ความดับ คือปรากฏแต่มรณะ

ความพิจารณาให้เห็นเกิดดับ ปรากฏขึ้นในปัจจุบันดังนี้ เป็นทุกขสัจจะ ที่ปรากฏในปัจจุบัน การพิจารณารูปก็รูปกายอันนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ ธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบเข้าเป็นรูป ก็สิ้นเสื่อมไปอยู่ทุกขณะ แต่อาศัยธาตุทั้ง ๔ ที่พอกพูนเข้าไปใหม่ ก็ไปทดแทนสิ่งที่สิ้นเสื่อมไปนั้น เหมือนอย่างที่ทุก ๆ คนต้องบริโภคอาหาร ต้องหายใจเข้าหายใจออกอยู่ทุกขณะ ก็เป็นการบริโภคธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี่เอง เข้าไปเป็นอาหารสำหรับ

ที่จะทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป ธาตุทั้ง ๔ ที่สิ้นไปหมดไป ก็สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกขณะ และที่ทดแทนเข้าไปใหม่ ก็ทดแทนอยู่ทุกขณะเหมือนกัน นี้เป็นความเกิดความดับที่เป็นปัจจุบัน แต่ว่าปรากฏยากก็เพราะว่ามี **สันตติ** คือ ความสืบต่อ เช่น สิ้นไปเสื่อมไป แล้วก็มีความเกิดทดแทนต่อไป สิ่งที่เกิดทดแทนนั้นสิ้นไปหมดไป ก็มีสิ่งที่ทดแทนเข้าไปใหม่ เหมือนอย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก ออกแล้วก็หายใจเข้าไปใหม่ เป็นสันตติสืบต่อไปอยู่ดั่งนี้ เพราะฉะนั้น จึงมองเห็นเหมือนอย่างว่าเป็นความเที่ยง และปรากฏเป็นความสุข เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็มีสิ่งที่มาบำบัด ความทุกข์ก็หายไป ก็ปรากฏเป็นความผาสุกขึ้น เช่นว่าร่างกายหิวกระหายเป็นความทุกข์ ดื่มน้ำบริโภคอาหารเข้าไปบำบัดความทุกข์นั้น ก็ปรากฏเป็นความสุข นั่งนานเมื่อย ก็ลุกขึ้นยืนหรือเดิน ยืนนานเมื่อย ก็นั่ง เดินนานเมื่อยก็หยุดยืนหรือนั่ง หรือว่านั่งนานเหน็ดเหนื่อยก็นอนพัก นอนนานพอแล้วก็ลุกขึ้น ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถกันไปดั่งนี้ ก็เป็นการแก้ทุกข์ปรากฏเป็นความสุขขึ้น

เพราะฉะนั้น ความสุขต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ จึงเป็นสุขที่เป็นความแก้ทุกข์ให้สุดสิ้นลงไปครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ แต่บุคคลผู้ไม่พิจารณาก็ยังยึดมั่นอยู่ว่าเป็นความสุข และนอกจากนี้ ก็ยังยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่เห็นว่าเที่ยง ที่เป็นสุขนี้ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา มีอัตตาตัวตนของเราในสิ่งเหล่านี้ และเมื่อมีอัตตาตัวตนของเราอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็เที่ยวออกรับเป็นสุขเป็นทุกข์และออกรับสิ่งต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ความที่มีสันตติคือมีความสืบต่อก็ดี ความที่ปรากฏเป็นความสุขแก้ทุกข์อยู่ก็ดี ความที่ปรากฏเป็นก้อนเป็นแท่ง อันสืบเนื่อง

มาจากที่มีความสืบต่อและมีสุขดังกล่าวก็ดี จึงเป็นเครื่องปกปิด **อนิจจตา** ความเป็นของไม่เที่ยง **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์ และ**อนัตตตา** ความเป็นของไม่ใช่ตน ทำให้บังเกิดความยึดถือว่าเป็นความเที่ยงเป็นความสุข เป็นอัตตาตัวตน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ก็จำที่จะต้องใช้ปัญญา เจาะแทงเครื่องปกปิดเหล่านี้ลงไปให้เห็นความเกิด ความดับ ที่มีอยู่ทุกขณะเป็นปัจจุบัน และให้เห็นว่าความสุขที่ปรากฏนั้นเป็นเพียงความแก้ทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ และเพราะชีวิตนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับ จึงไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยทุกข์ จึงเป็นทุกข์ และไม่ควรเป็นสิ่งที่จะพึงยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา โดยเป็นสาระเป็นแก่นสาร จึงเป็นอนัตตา

ความพิจารณาลงไปให้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏขึ้นดังนี้ เรียกว่าเป็นการพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ โดยมีชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย ดังกล่าวนี้แหละเป็นเครื่องนำความคิดพิจารณา และผู้ที่เห็นทุกข์ดังนี้ก็จะเป็นผู้ที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่ผู้ที่เป็นทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่ยึดถือ ทำให้เป็นผู้ที่อยู่เหนือทุกข์ แต่ไม่ใช่เป็นตัวทุกข์

เพราะฉะนั้น ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ที่เห็นแล้วตกใจเดือดร้อน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เห็นแล้วมีความสุข เพราะจะพ้นทุกข์ จะอยู่เหนือทุกข์จะมองเห็นทุกข์ เหมือนอย่างมองเห็นเรือนที่ไฟไหม้อยู่ข้างนอก แต่ไม่ได้อยู่ในเรือนที่ไฟไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนที่ไฟไหม้จึงร้อน แต่เมื่อออกมาอยู่นอกเรือนที่ไฟไหม้และยืนมองดูเรือนที่ไฟไหม้นั้น ผู้ที่ดูอยู่นั้น ก็เป็นผู้ที่ไม่ร้อน และก็มองเห็นสัจจะคือความจริง

นี้เป็นสารัตถะแห่งการพิจารณาทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ของพระ-พุทธเจ้า

(๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๑๔)

อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

จิตใจนี้ต้องอบรมจึงจะเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอันเหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรม โดยตรงก็เพื่ออบรมจิต แม้การปฏิบัติใน **ศีล** เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนศีลหยั่งรากลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้ จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่ออบรมใน **สมาธิ** ก็เช่นเดียวกัน ในชั้นแรกจิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย แต่เมื่อสมาธิได้หยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาดสมาธิเสียมิได้ **ปัญญา** คือความรู้ ก็เช่นเดียวกัน ในชั้นแรก จิตจะมืดมัวมองไม่เห็นสัจจะคือความจริง แต่เมื่ออบรมปัญญาอยู่บ่อย ๆ ปัญญาจะหยั่งรากลง จิตก็จะต้องการปัญญา คือต้องการความรู้ จะขาดปัญญา คือความรู้เสียมิได้ จิตที่มี **ศีล สมาธิ ปัญญา** หยั่งรากลงต้องการ **ศีล สมาธิ ปัญญา** อยู่เช่นนี้ ก็จะได้พบผล คือ **สันติ** ความสงบหรือ **วิมุตติ** ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือ วิมุตติ ความหลุดพ้นนี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอื้อม อันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติ จะได้ จะถึง อยู่ทุกเวลา ตามภูมิตามชั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ใน **ศีล สมาธิ ปัญญา** ก็ย่อมจะได้พบกับสันติคือความสงบใจ และวิมุตติคือความหลุดพ้น ซึ่งปรากฏอยู่ที่สันติ คือความสงบใจนี้ เพราะว่าจิตใจจะมีสันติ คือความสงบระงับ ก็จะต้องเป็นจิตใจที่มีวิมุตติ คือพ้น พ้นจากสิ่งที่ทำให้ไม่สงบ เหมือนอย่างพื้นน้ำที่ใน

แม่น้ำหรือในทะเลที่สงบ ก็จะต้องสงบ ในขณะที่ลมได้พ้นไป หรือว่าพ้นไปจากลม ซึ่งเป็นเครื่องมากวนน้ำให้เป็นคลื่น อาการที่ทะเลหรือพื้นน้ำพ้นไปจากลมหรือว่าลมพ้นไป ดังนี้ เรียกว่าเป็นวิมุตติ อาการที่สงบเป็นสันติ เพราะฉะนั้น วิมุตติกับสันติจึงเป็นธรรมส่วนผลที่ประกอบอยู่ด้วยกัน อันผู้ปฏิบัติอยู่ใน **ศีล สมาธิ ปัญญา** จะพึงได้ประสบอยู่ทุกขณะ

ก็แหละจิตใจ ที่อบรมด้วย **ศีล สมาธิ ปัญญา** ย่อมเป็นจิตใจที่ได้พบกับวิมุตติหรือสันติ และต้องการ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ต้องการวิมุตติหรือสันติ ส่วนที่ได้อบรมไปแล้ว ก็ย่อมจะเป็นพื้นฐาน และเมื่อมีพื้นฐานที่สูงขึ้น ขั้นของการปฏิบัติก็ย่อมจะสูงขึ้น และการปฏิบัติใน **ศีล สมาธิ ปัญญา** นี้ ก็จะพึงปฏิบัติให้มีประกอบกันอยู่ ศีลนั้นก็พึงมีเป็นภาคพื้น และสมาธิก็พึงอบรมให้มีขึ้นสำหรับเป็นบาทของปัญญา ความมุ่งหมายของสมาธิ โดยตรงต้องการให้เป็นบาทของปัญญา แต่ว่าผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะสมาธิก็เหมือนอย่างห้องเย็น เมื่อเข้าสู่ห้องเย็นก็ย่อมมีความสุข ปราศจากความร้อนและเครื่องรบกวนทั้งหลาย จิตที่เข้าสู่สมาธิ ก็ย่อมเป็นสุขปราศจากเครื่องรบกวนทั้งปวง เพราะฉะนั้น ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันนี้ จึงเป็นผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่ง แต่ว่าถ้าติดอยู่ในผลดังนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นนิวรณ์ คือเป็นเครื่องกั้นอย่างหนึ่ง ไม่ให้เจริญปัญญา เพราะเมื่อเข้าห้องเย็น คือหลบเข้าสู่สมาธิ อยู่กับความสุขในสมาธิ ก็ไม่อยากที่จะคิดอะไร ไม่อยากที่จะพิจารณาอะไร สงบอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ เมื่อมีความชำนาญในสมาธิ จะอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ ดังนี้ นานสักเท่าไรก็ได้ แต่ว่าก็ไม่บังเกิดผลทางปัญญาแต่อย่างใด เมื่อติดอยู่ด้วยความสุขในสมาธิ ดังนี้ ก็กลายเป็นอุปกิเลสเป็น

นิวรณ์ เป็นเครื่องกั้นไว้ไม่ให้เกิดปัญญาดังกล่าว เพราะฉะนั้น ท่านจึงต้องการให้มีสมาธิเป็นบาท คือให้เป็นที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นเท้าสำหรับที่จะดำเนินเข้าสู่ปัญญา ซึ่งเป็นตัวความรู้

ลักษณะของสภาวธรรม

ก็แหละ อันปัญญา คือความรู้ที่เป็น **ปัญญาสิกขา** หรือเป็นข้อที่ ๓ สืบมาจากสมาธิ และศีลนั้น โดยตรงก็มุ่งถึง **วิปัสสนาปัญญา** คือความรู้ที่เห็นแจ้ง เห็นแจ้งในอะไร ก็คือ เห็นแจ้งในสภาวธรรมโดยสามัญญ-ลักษณะ นี้เป็นคำจำกัดความอย่างสั้น เห็นแจ้งในสภาวธรรมโดยสามัญญ-ลักษณะ **สภาวธรรม** นั้น คือธรรมโดยสภาพ คำว่า **สภาพ** หรือ **สภาวะ** แปลว่า ภาวะของตน คือ มีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัย หมายถึง **นามรูป** อันนี้ คือกายและใจอันนี้ กายและใจอันนี้ ชื่อว่าเป็นสภาว-ธรรม ธรรมโดยสภาพคือมีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัยนั้น **เหตุ** ก็คือมีกิเลสและกรรมเป็นเหตุให้เกิดมาและมีปัจจัยอุดหนุนต่าง ๆ เป็นต้นว่าความประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง ๔ มีจิตใจเข้ามาครองก็เป็นชาติ คือความเกิดขึ้น และเมื่อเป็นชาติ คือความเกิดขึ้นมาแล้ว ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จนถึงแตกสลายในที่สุด ความเกิดและความแก่และความตาย ที่มีในอันดับต่อไปของนามรูป หรือกายและใจอันนี้ก็เป็นสภาวะ คือความเป็นไปของตนเองตามเหตุและปัจจัย ดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นสภาวธรรม นามรูปหรือกายและใจอันนี้ ย่อมมีลักษณะที่กำหนดให้รู้ได้ คือ

อนิจฺจํ ไม่เที่ยง คือเป็นสิ่งที่เกิดดับ

ทุกฺขํ เป็นทุกข์ คือแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

อนตฺตา มิใช่อัตตาตัวตน

ลักษณะทั้ง ๓ นี้ เป็นลักษณะของกายและใจอันนี้ ที่จะกำหนดให้รู้ได้ วิปัสสนาปัญญา ปัญญาคือวิปัสสนา ความเห็นแจ้ง ก็ต้องการให้เห็นแจ้งในนามรูปนี้ โดยสามัญญลักษณะ คือ **อนิจฺจํ** ไม่เที่ยง **ทุกฺขํ** เป็นทุกข์ **อนตฺตา** มิใช่ตัวตน ในการนี้ก็จะต้องอาศัยสมาธิ คือความรวมจิตเข้ามาเพ่งพินิจ ที่นามรูปอันนี้

ขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา

ในการรวมจิตเข้ามาเพ่งพินิจ เมื่อแสดงโดยอนัตตลักขณสูตร พระสูตรที่แสดงลักษณะอนัตตา คือยกอนัตตาขึ้นแสดง ก็ต้องการให้ใช้สมาธิ คือรวมจิตเข้ามาเพ่งพินิจดูที่กายอันเรียกว่า **รูปขันธ์** คือกองรูป **รูป** อันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เป็นก้อน กองอยู่นี้ คือที่นั่งอยู่นี้ นี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป **นาม** หรือ **ใจ** ในส่วนที่รู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังในบัดนี้ ใจก็มีทุกข์มีสุข กายเองก็มีทุกข์มีสุข ใจที่สงบเย็นก็เป็นสุข ใจที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง อึดอัด ก็เป็นทุกข์ กายที่ร้อนที่เมื่อยขบ ก็เป็นทุกข์ กายที่ต้องลมเย็น สะดวกคล่อง ก็เป็นสุข นี่ก็เป็น**เวทนาขันธ์** กองเวทนา คราวนี้ใจที่จำได้หมายรู้ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ จำสิ่งที่กายถูกต้องได้ จำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ นี่ก็เป็น **สัญญาขันธ์** กองสัญญา ใจที่คิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ ดีบ้างไม่ดีบ้าง ก็เป็น **สังขารขันธ์** กองสังขาร ใจที่รู้สึกเห็นอะไร รู้สึกได้ยินอะไร ดังเช่นในบัดนี้ ก็รู้สึกได้ยินเสียงที่พูดในที่นี้ รู้สึกได้ยินเสียงรถข้างนอก นี่ก็เป็น**วิญญาณขันธ์** กองวิญญาณ

ผู้ปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญา ก็พึงทำสมาธิ คือเพ่งพินิจลงไปให้รู้จักว่านี่กองรูป รูปกองอยู่ที่นี่ นี่กองเวทนา เวทนากองอยู่ที่นี่ นี่กองสัญญา

สัญญากองอยู่ที่นี่ นี่กองสังขาร ความคิดปรุงหรือความปรุงคิด สังขารกองอยู่ที่นี่ นี่กองวิญญาณ ความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น วิญญาณกองอยู่ที่นี่ เพ่งพินิจลงไปให้รู้จักหน้าตาของขันธ์ทั้ง ๕ นี้ และก็ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสแสดงไว้ว่า ทั้งห้านี้เป็น **อนัตตา** มิใช่ตัวตน เพราะว่าเป็นไปเพื่ออาพาธ ถ้าจะพึงเป็น **อัตตา** คือตัวตนแล้ว ก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ ใคร ๆ ก็จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้ว่าขอให้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่ว่า จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาอย่างนั้นหาได้ไม่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมเป็นไปเพื่ออาพาธ เพราะฉะนั้น จึงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน **อาพาธ** นั้น แปลว่าเบียดเบียน เป็นไปเพื่ออาพาธก็คือเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ มีอาพาธคือมีเครื่องเบียดเบียนอยู่โดยรอบ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ถูกความแก่เบียดเบียนให้แก่ ถูกความเจ็บเบียดเบียนให้เจ็บ ถูกความตายเบียดเบียนให้แตกสลาย นี้ว่าตามหลักใหญ่ ๆ และเมื่อจะพิจารณาให้ย่อยออกไป ก็จะพึงเห็นได้ว่า ถูกความสิ้นไป ความเสื่อมไป เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ว่าถึงรูปขันธ์ เห็นได้ชัด ที่ต้องถูกความสิ้นไป เสื่อมไปเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ซ้ำยังแถมถูกเครื่องแวดล้อมเป็นต้นว่าดิน ฟ้า อากาศ และกรรมของบุคคลด้วยกันเองเบียดเบียนอีกด้วย **นามขันธ์** คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสิ้นความเสื่อมไปที่มีอยู่ประจำตลอดนี้ เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน และเมื่อรูปต้องถูกเบียดเบียนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนนามธรรมหรือส่วนใจ ก็ถูกเบียดเบียนไปด้วย และเมื่อใจถูกเบียดเบียน รูปก็พลอยถูกเบียดเบียนไปด้วย เครื่อง

เบียดเบียนนั้นมีอยู่ตลอดเวลา จนถึงตาย หรือแตกสลายไปจนได้ในที่สุด แม้ในปัจจุบันนี้ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกสลาย ก็มีอยู่ตลอด แต่อาศัยอาหารมาเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยงทดแทนกัน จึงดำรงอยู่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ต้องถูกเบียดเบียนอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา จึงเป็น **อนัตตา** มิใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็น **อัตตา** คือตัวตนแล้วไซร้ ก็จะต้องบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้

นัยแห่งพระสูตร สอนให้พิจารณาดั่งนี้ ก็หัดพิจารณาไปตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอยู่เนือง ๆ ดั่งนี้ ก็เป็นทางปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญาประการหนึ่ง แต่ก็ต้องอาศัยมีสมาธิคือรวมจิต เพ่งพินิจพิจารณา

(๔ ธันวาคม ๒๕๑๔)

กาย เวทนา จิต ธรรม

กระแสของธรรมนั้น คือ กระแสของความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน กระแสของความจริงนี้ ก็เป็นความจริงภายในตนเองนี้เอง กระแสของธรรม ซึ่งมีอยู่ภายในตนเองนี้ ก็มีอยู่ที่กายและใจอันนี้ ไม่ใช่มีอยู่ในที่อื่น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทุก ๆ คนย่อมมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม

กาย ก็คือรูปกายอันนี้ ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นวัตถุซึ่งเรียกว่า เป็น **มหาภูตรูป** คือเป็นรูปที่เป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วยรูปที่เป็นส่วนละเอียดต่าง ๆ เช่น ประสาททั้งห้า มีจักขุประสาท ประสาทตา โสตประสาท ประสาทหู เป็นต้น ประกอบด้วยชีวิต นี้เรียกว่าเป็น **กาย**

๓

เวทนา เมื่อเป็นกายที่ประกอบด้วยชีวิตดังนี้ ก็ย่อมมี เวทนา คือ ความรู้เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้เรียกว่า**เวทนา**

จิต คือ ธรรมชาติที่มีความรู้ มีความคิด ที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ดังที่เรียกกันว่า **จิตใจ** ซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่และย่อมจะรู้จิตใจของตนเองอยู่เสมอว่ามีความคิดอย่างไร และมีอาการอย่างไร นี้เรียกว่า **จิต**

ธรรม ธรรมหมายถึงส่วนประกอบที่ประกอบอยู่กับจิต เป็นส่วนชั่วเรียกว่า อกุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนดีเรียกว่า กุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนกลางๆ เรียกว่า อัพยากตธรรมก็มี นี้เรียกว่า **ธรรม**

กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ จึงเป็นส่วนที่ทุกคนมีอยู่ และทั้ง ๔ นี้ ก็ย่อมมีกระแส คือความเป็นไป ความเป็นไปของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ดังกล่าวนี้ โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือ **ความเกิด ความดับ** ซึ่งมีอยู่เสมอตลอดเวลา และอีกอย่างหนึ่ง ก็คือกระแสของจิตใจ ที่ปรารถนาและยึดถืออยู่ใน กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ ดังเช่นปรารถนาให้กายสวยงาม ไม่เจ็บ ไม่แก่ ดำรงอยู่เสมอ ปรารถนาให้เวทนาเป็นสุขเวทนาอยู่เสมอ คือต้องการสุข ปรารถนาให้จิตใจเป็นจิตใจที่สมประสงค์อยู่เสมอ อยากจะได้อะไรก็ต้องการที่จะให้ได้ดังใจ และปรารถนาที่จะให้พบเรื่องที่พอใจ ที่ชอบใจอยู่เรื่อย ๆ เช่นต้องการที่จะพบแต่สิ่งที่เรียกว่า เป็นลาภ เป็นยศ เป็นสรรเสริญ เป็นสุข ที่จะมาเป็นอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่ปรารถนาพอใจ และก็มีความยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านี้ จึงได้กลายเป็น **จริต** คือ ติดเป็นอัธยาศัย เป็นนิสัยขึ้น ที่ทำให้ต้องการแต่ความสวยงามของร่างกาย ไม่ชอบแก่ ไม่ชอบเจ็บ ไม่ชอบตาย ต้องการความสุข ต้องการที่จะตามใจตนเอง และต้องการสิ่งทั้งหลายที่ใจชอบ จึงกลายเป็น **ตัณหา อุปาทาน** ขึ้น

และตัณหาอุปาทานที่เป็นตัวจริต ดังที่กล่าวมานี้ก็ซับซ้อนอยู่ ในตัณหาอุปาทานที่ยึดถืออยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมนี้นี่แหละ ว่าเป็น**ตัวเรา** เป็น**ของเรา** เพราะฉะนั้น จึงต้องการที่จะให้สิ่งที่เป็นตัวเรา ของเรานี้ ไม่แก่ไม่ตาย สวยงามอยู่เสมอ เป็นสุขอยู่เสมอ ได้ดังใจอยู่เสมอ พบเรื่องราวอะไรที่ชอบอยู่เสมอ ตัณหาอุปาทานดั่งนี้ ย่อมทำจิตใจให้ปรารถนาให้ยึดถือซึ่งทำให้บังเกิดผลอีกหลายอย่างสืบเนื่องกันไป เช่น ก่อเจตนา คือความจงใจ ประกอบกรรมต่าง ๆ ออกไป ทางกาย ทางวาจา และแม้ทางใจเองที่จะปรนปรือความต้องการและความยึดถือนี้นี่เอง เช่น ต้องการไม่แก่ ไม่ตาย ต้องการความสวยงามของร่างกาย ก็ปรนปรือให้ได้รับผลเช่นนั้นแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงร่างกาย เป็นผ้านุ่งห่มบ้าง เป็นอาหารบ้าง เป็นสิ่งต่าง ๆ บ้าง จนร่างกายนี้ใช้ไม่หวัดไม่ไหว แล้วยังไม่พอ และแสวงหาความสุขต่าง ๆ มาปรนปรือให้เกิดสุขเวทนา แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรือใจเอง และแสวงหาเรื่องที่ใจชอบต่าง ๆ เมื่อความปรารถนานี้มีมากเพียงไรก็ทำให้ความดิ้นรนแสวงหามากเพียงนั้น จนถึงไม่เลือกว่าเป็นทางผิด หรือทางถูก จึงบังเกิดเป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุจริตขึ้น และนอกจากนี้ ก็ยังจะต้องประสบกับความไม่สมปรารถนา เพราะการที่จะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรือความอยากความต้องการดังกล่าวนั้น ย่อมไม่สามารถที่จะสมปรารถนาไปทั้งหมดได้ และไม่สามารถที่จะทำให้เพียงพอกับความอยากได้เหมือนอย่างการหาเชื้อมาใส่ไฟ ที่จะให้เพียงพอแก่ไฟนั้น หาได้ไม่ ยิ่งหาเชื้อมาใส่ไฟให้มากขึ้นเพียงไร ไฟก็ลุกกองโตขึ้นเพียงนั้น กินเชื้อมากขึ้นไหม้หมดไปทั้งเมืองแล้วก็ยังไม่พอ ไฟของตัณหาก็เป็นฉันนั้น ไม่สามารถจะปรนปรือให้พอได้ และนอกจากนี้ คติธรรมดา คือ ความเกิด ความดับ

ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ก็ย่อมมีอยู่ในสิ่งทั้งหลาย กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งทุก ๆ คนปรนปรืออยู่ด้วยตัณหาอุปาทานอย่างนักหนาดังกล่าวนี้ ก็ย่อมตกอยู่ในคติธรรมดาเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น จึงต้องประสบความทุกข์ เดือดร้อน เพราะความปรารถนาไม่สมหวังบ้าง เพราะอกุศลทุจริตต่าง ๆ ทั้งหลายบ้าง และจิตใจเองก็ไม่ได้พบกับ **ความสงบ** ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น จึงต้องอยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือตัณหาอุปาทาน ซึ่งเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย ต้องเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมองและความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย ต้องมีความไม่บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจ ต้องมีโสกะ ปริเทวะ คือความแห้งใจ ความคร่ำครวญใจ ต้องมีทุกข์โทมนัส คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องตกต่ำ ต้องวนเวียนอยู่ในความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย

จริต ๔ ประเภท

โลกียสัตว์ย่อมเป็นไปอยู่เช่นนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงไว้ว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

บางจำพวกเป็นผู้มี **ตัณหาจริตอย่างหยาบ** คือ มีตัณหาความอยากอย่างหยาบเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน**กาย**

บางจำพวกมี **ตัณหาจริตอย่างละเอียด** คือ มีตัณหาความอยากอย่างละเอียดเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน**เวทนา**

บางจำพวกมี **ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ** คือ มีความเห็นผิดอย่างหยาบเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน**จิต**

บางจำพวกมี **ทิฏฐิจริตอย่างละเอียด** คือ ความเห็นผิดอย่างละเอียดเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน**ธรรม** คือเรื่องที่ปรารถนาต้องการ

แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว โลกียสัตว์บุคคลทั่วไป ก็ย่อมมีจริตทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกันน้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งทรงเป็นผู้รู้ ทรงเป็นผู้เห็น ทรงเป็นผู้มีพระกรุณา จึงได้ตรัสบอกทางปฏิบัติเพื่อชำระจริตอัธยาศัยทั้ง ๔ ประการนี้ อันเรียกว่า **สติปัฏฐาน** คือที่ตั้งของสติ หรือความปรากฏขึ้นแห่งสติ ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ ก็มิได้ตรัสบอกไว้ในที่ห่างไกลที่ไหน แต่ก็ตรัสบอกไว้ให้ตั้งสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้เอง ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เพื่อจะให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง

อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ประการนี้ มีอานิสงส์ผลดังที่ตรัสแสดงไว้ในต้นพระสูตรว่า

เอกายโน อยํ มคฺโค	ทางนี้เป็นทางไปอันเอก คือเป็นทางไปอันเดียว
สตฺตานํ วิสุทฺธิยา	เพื่อความบริสุทธิ์หมดจด แห่งสัตว์บุคคลทั้งหลาย
โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย	เพื่อก้าวล่วงความโศก ความปริเทวะทั้งหลาย
ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย	เพื่อดับทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย
ญายสฺส อธิคมาย	เพื่อบรรลุญายธรรม คือธรรมที่ถูกที่ชอบ ซึ่งจะพึงบรรลุได้ด้วยการปฏิบัติชอบโดยลำดับ

นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังนี้

เครื่องมือสำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน

ก็แหละ ครั้นตรัสแสดงชี้ทางปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการนี้ พร้อมทั้งตรัสบอกอานิสงสผลดังนี้ ก็ได้ตรัสจำแนกข้อที่พึงตั้งสติพิจารณาไว้เป็น ๔ ประการ คือ **กาย**อย่างหนึ่ง **เวทนา**อย่างหนึ่ง **จิต**อย่างหนึ่ง **ธรรม**อย่างหนึ่ง ดังกล่าว และได้ตรัสบอกเครื่องมือสำหรับที่จะใช้ปฏิบัติไว้ อันผู้ปฏิบัติพึงทราบ และพึงใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ

อาตาปี มีความเพียร คือจะต้องมีความพากเพียรพยายามในการปฏิบัติ

– เพียรเริ่มต้นปฏิบัติ

– เพียรดำเนินการปฏิบัติ และ

– เพียรปฏิบัติเรื่อยไป ให้ก้าวหน้าไปอยู่เสมอ ถ้าขาดความเพียรเสียดังนี้ ก็จะไม่มีการปฏิบัติขึ้นได้

สมฺปชาโน มีสัมปชานะ คือความรู้ในที่นี้หมายถึงความรู้ตัว คือ มีความรู้ในอิริยาบถน้อย อิริยาบถใหญ่ ของตนเอง มีความรู้ที่ควบคุมตนเองอยู่

สติมา มีสติ ก็คือมีความรู้อีกนั่นแหละ แต่เป็นความรู้ที่รู้กำหนดอยู่ในข้อสติปัฏฐานที่ตั้งขึ้น สำหรับปฏิบัติ คือความรู้ที่ระลึกกำหนดในกาย เวทนา จิต ธรรมตามที่ยกขึ้นสำหรับตั้งสติ และ

วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ กำจัดความยินดี ความยินร้ายในโลกเสีย คือเมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย

ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติขั้นแรกก็น่าจะเกิดความยินร้าย เช่นว่าต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุข เพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่าก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อปฏิบัติทีแรก นี่ก็ทำให้ยินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิกการปฏิบัติ การปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้หรือว่าเกิดความยินดีในอารมณ์ภายนอกที่ดึงใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามา ก็มีอารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้างอยู่ในใจ คอยดึงใจออกไปดั่งนี้ ก็ต้องกำจัดใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้ยินดีในข้อปฏิบัติก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดั่งนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ในการปฏิบัติ

รวมเข้า ก็เป็นเครื่องมือ ๔ ประการ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพึงยึดถือเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และครั้นทรงแสดงเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ประการดั่งนี้ ก็ทรงได้ตรัสสอนให้เลือกสถานที่ปฏิบัติ ที่ตรัสชี้ไว้ก็คือ

- ป่า
- โคนไม้
- เรือนว่าง

พิจารณาดูถึงสถานที่ที่ตรัสชี้ไว้นี้ ก็คือต้องการที่ที่สงบสงัด แต่ก็พึงเข้าใจว่าที่สงบสงัดนี้ เป็นสถานที่ภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นสถานที่ภายในอย่างหนึ่ง สถานที่ภายนอกนั้น ก็ต้องการสถานที่สงบสงัด จะเป็นป่าเป็นโคนไม้ เป็นเรือนว่าง หรือเป็นที่อื่นใดก็ตาม แม้จะหาสถานที่ที่มีลักษณะเป็นความสงบสงัดสมบูรณ์เต็มที่ไม่ได้ เมื่อรู้จักทำใจของตัวเองให้สงบสงัด ก็ใช้ได้เหมือนกัน ดั่งที่เรียกว่าทำบ้านให้เป็นป่า ทำให้เป็น

เหมือนโคนไม้ ให้เป็นเหมือนเรือนว่าง ตามที่ตรัสสอนไว้ในบางพระสูตร ก็คือทำจิตใจ ให้สงบสงัดนี้เอง ไม่ยึดถือในรูป ในเสียงเป็นต้น ที่รบกวน เมื่อรู้จักทำใจให้สงบสงัดดั่งนี้ แม้จะไม่ได้สถานที่ที่สงบสงัดเต็มที่ ก็สามารถปฏิบัติได้ แต่ถ้าทำใจให้สงบสงัดไม่ได้ แม้จะไปอยู่ป่าจริง ๆ ใจเองก็ยังไม่สงบอยู่นั่นเอง เพราะยังคลุกเคล้าอยู่ คลุกคลีอยู่ อลหม่านอยู่ ด้วยอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีกายมีใจ ประกอบด้วยสถานที่ภายนอกภายในดังกล่าว ที่สงบสงัดพร้อมที่จะปฏิบัติได้ จึงเริ่มปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้

(๒ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๔

วิธีนั่งสมาธิ

กระแสของธรรมนั้น คือกระแสของธรรมในคำบรรยายอบรม ซึ่งชี้เข้ามาถึงกระแสธรรมภายในตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดรู้ ก็แหละในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อได้ทราบธรรมที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ และสถานที่ที่จะพึงใช้ในการปฏิบัติดังที่กล่าวแล้ว ก็พึงทราบต่อไปว่าได้ตรัสสอนให้นั่งคู้บัลลังก์ คือ นั่งขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นคือรวมใจเข้ามา กิริยาที่นั่งนี้ เป็นกิริยาที่ใช้ในการนั่งสมาธิทั่วไป แต่แม้จะใช้กิริยาในการนั่งอย่างอื่นซึ่งสะดวกแก่ตน เช่น นั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ใช้ได้ **แต่ต้องนั่งตั้งตัวตรง** เพราะกิริยาที่นั่งตัวตรงนี้ การหายใจเข้าออกย่อมเป็นไป

สะดวก และเป็นกิริยานั่งที่ถูกหลักอนามัย เลือดลมเดินสะดวกก็ทำให้การปฏิบัติอบรมใจสะดวก และไม่ชวนให้ง่วงได้ง่ายเหมือนอย่างนั่งพิงฝา เพราะว่าเมื่อนั่งพิงก็อาจทำให้สบายเกินไป ทำให้ง่วงได้ง่าย เมื่อได้นั่งให้มีสัปปายะแก่การปฏิบัติอย่างนี้

บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน

ข้อที่หนึ่ง ท่านอาจารย์ทั้งหลายท่านก็สอนให้**ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ** คือที่พึ่งโดยแท้จริง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นี้ เป็นสรณะที่พึ่งของจิตใจที่ผู้ปฏิบัติจะพึงตั้งใจถึงให้มั่นคงดังบทที่สวดว่า

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พุทฺโธ เม สรณํ วรํ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ธมฺโม เม สรณํ วรํ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

สงฺโฆ เม สรณํ วรํ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตน สจฺจวชฺเชน ด้วยความกล่าวคำสัตย์นี้

โสตฺถิ เม โหตุ สพฺพทา ขอความสวัสดี จงมีแก่ข้าพเจ้า ดังนี้

การตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่งอย่างแท้จริง ดังนี้ ก็เชื่อว่าได้ถึงสรณะ เป็นบุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐานข้อหนึ่ง

อีกข้อหนึ่ง ก็ตั้งใจทำ **วิรัติ** คือความงดเว้น ทางกาย ทางวาจา ตลอดถึงทางใจต่อความละเมิดศีล ทางกาย ทางวาจา ทางใจทั้งปวง ให้เป็นผู้มีศีลขึ้นในปัจจุบัน เพราะวิรัติเจตนานี้เป็นตัวศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งสิ้น แม้การปฏิบัติในกรรมฐาน ก็ต้องมีศีลนี้แหละเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีศีลเป็นพื้นฐาน การปฏิบัติกรรมฐานก็เป็นไปไม่ได้ แต่ก็พึงทำความเข้าใจว่าศีลที่เป็นพื้นฐานนี้ ให้จำกัดเข้ามาเป็นศีลในปัจจุบัน เพราะว่าศีลในอดีตนั้นก็อาจจะบริสุทธิ์บ้าง เศร้าหมองบ้าง อาจจะมีบ้าง ไม่มีบ้าง ถ้าพึงนึกถึงศีลในอดีตที่เศร้าหมอง หรือถึงความไม่มีศีลในอดีต ข้อนี้ก็จะเป็นนิวรณ์ต่อการทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ให้ตั้งศีลเข้าในปัจจุบัน คือตั้งทำวิรัติในปัจจุบันว่า **บัดนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจงดเว้นจากความประพฤติละเมิดผิดทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจ** วิรัติเจตนานี้ก็จัดเป็นข้อป้องกันโลภ โกรธ หลง อย่างหยาบที่จะดึงใจไปให้ละเมิดผิดต่าง ๆ ไม่ไปพูดอะไรทางวาจาเป็นการผิดศีล แต่ใจก็คิดว่าจะไปทำร้ายเขาบ้าง คือคิดจะไปทำการฆ่าเขาบ้าง คิดจะไปลักของของเขาบ้าง ดังนี้เป็นต้น เรียกว่าไม่มีศีลทางใจ กายไม่ได้ไปทำ วาจาก็ไม่ได้ไปพูด แต่ว่าศีลทางใจไม่มี เมื่อศีลในทางใจไม่มี การที่จะไปนั่งกรรมฐาน ที่เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ก็เป็นไปไม่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อกายสงบ วาจาสงบ ใจก็ต้องสงบ คือความสงบความคิดล่วงดังกล่าวนั้น ดังนี้ เรียกว่า **กายเป็นศีล วาจาเป็นศีล ใจเป็นศีล**

สรณะและศีลทั้งสองนี้ รวมกันเป็นภาคพื้นของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในกรรมฐานก็พึงตั้งใจถึงสรณะ และตั้งใจทำวิรัติ

เจตนาให้เป็นตัวศีลขึ้นในปัจจุบัน เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้กระทำภาคพื้นสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน และก็ทำความตั้งใจอัญเชิญพระกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งมาปฏิบัติด้วยกายและใจอันนี้ ให้เป็นที่รองรับการปฏิบัติ และกรรมฐานที่จะพึงเลือกมา อัญเชิญมา ปฏิบัตินั้น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็คือ **สติปัฏฐานทั้ง ๔** ที่ได้กล่าวแล้ว

อานาปานปัพพะ

ในการปฏิบัตินั้นก็ให้อัญเชิญมาตั้งสำหรับปฏิบัติเพียงหนึ่งข้อ และข้ออันพึงควรอัญเชิญปฏิบัติข้อแรกที่ทรงตรัสสอนไว้ คือ **อานาปาน-ปัพพะ** ข้อที่ตรัสสอนให้ตั้งสติทำความรู้ในความหายใจเข้า หายใจออก ตั้งสติ คือตั้งความรู้หายใจเข้าหายใจออก ตามที่ได้ตรัสสอนไว้ตามลำดับดั่งนี้

– หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว

– หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

– ศึกษา คือทำความสำเหนียกว่า เราจักรู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก (เป็นอันรู้การหายใจทั้งหมด)

– ศึกษา คือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักสงบระงับกายสังขาร คือเครื่องปรุงกาย หรือการปรุงกายหายใจเข้า ออก ดั่งนี้

ตามวิธีที่ตรัสสอนไว้นี้ มีอธิบายโดยสังเขปว่า การหายใจเข้า การหายใจออกของทุก ๆ คนนี้ ย่อมมีอยู่ประจำขาดไม่ได้ นับว่าเป็นเอกของ

ความดำรงชีวิต หรือเป็นตัวชีวิต ทำสติในลมหายใจ ก็คือทำความรู้ในลมหายใจนั้นเอง เมื่อทำความรู้ให้รู้อยู่ในลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ดั่งนี้ ชื่อว่าทำสติในลมหายใจ

จุดกำหนดลมหายใจ

เพราะฉะนั้น กล่าวสั้น ๆ การทำสติในลมหายใจ ก็คือการทำความรู้ในการหายใจ ลมหายใจนั้นก็คือลมที่หายใจเข้าหายใจออก เมื่อพิจารณาดูก็ย่อมจะรู้ว่า ในการหายใจดังกล่าวนี้ ลมมากระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน และนาภีก็จะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เมื่อทำความรู้เข้ามา ก็ย่อมจะพบลมกระทบจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน และย่อมจะพบความเคลื่อนไหวของนาภีที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน ท่านอาจารย์จึงได้สอนให้ตั้งจุดกำหนด เป็นสามจุด คือ

๑. ปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน

๒. นาภีที่เคลื่อนไหว จุด ๒ นี้นับว่าเป็นจุดต้นจุดปลาย

๓. สมมติที่หทัยเป็นจุดกลาง

หายใจเข้าก็ให้รู้ ลมหายใจเข้าผ่านปลายกระพุ้งจมูก ผ่านหทัยถึงนาภี หายใจออกจากนาภีผ่านหทัยมาออกปลายกระพุ้งจมูก อาจารย์ท่านหนึ่งสอนกำหนดอย่างนี้ และให้ทิ้งเสียสองจุด ให้เหลือไว้เพียงจุดเดียว คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อรวมใจเข้ามารู้อยู่ดั่งนี้

สงบระงับกายสังขาร

รูปกายนามกาย กายทั้งหมดก็จะปรากฏขึ้นด้วย **รูปกาย** คือ รูปกายที่นั่งอยู่นี้ ตลอดถึงกองลมทั้งหมดที่หายใจเข้าออก **นามกาย** ก็คือจิต

ใจอันนี้ที่ประกอบด้วยความรู้ความคิด หรือประกอบด้วยสติ ปัญญา คือความระลึกรู้ กำหนดความรู้ที่รวมกันอยู่นี้ รวมความว่าทั้งกายและใจทั้งหมดให้รวมกันเข้าปรากฏอยู่ในความรู้ เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะรวมเข้ามา การรวมจิตเข้ามานั้น ก็คือการรวมใจนี้เองเข้ามาอยู่ในความรู้ กายและใจทั้งหมดปรากฏอยู่แก่ความรู้ กำหนดเหมือนอย่างเป็นก้อนกลม ๆ ก้อนหนึ่งปรากฏแก่สายตาที่ดูอยู่ เมื่อกายและใจทั้งหมดรวมเข้ามาแก่ความรู้อย่างนี้ สมาธิก็จะเริ่มมีขึ้น กายก็จะเริ่มสงบเข้า ใจก็เริ่มสงบเข้า เมื่อกายและใจสงบเข้า อาการที่ปรุงทางกายอันเรียกว่า **กายสังขาร** ก็ละเอียดเข้า สงบเข้า ตั้งต้นแต่กิริยาที่หายใจว่าถึงอวัยวะภายในก็คือในทรวงอก เมื่อว่าถึงภายนอกที่ปรากฏก็คือใช้ทางจมูก และปรากฏความเคลื่อนไหวที่นาภี เรียกว่าการปรุงทางกายทั้งนั้น ใจก็ต้องปรุงคือต้องตั้งสติ ตั้งความรู้ ต้องมีวิตกคือต้องตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ต้องมีวิจาร คือคอยประคองไม่ให้ตกออกไป เมื่อตกออกไปต้องคอยนำเข้ามานี้เป็นทางปรุงทางใจ แต่เมื่อได้สมาธิดีขึ้น กายสงบ ใจสงบ อาการปรุงอย่างนี้ก็จะสงบเข้า จนถึงการเคลื่อนไหวของนาภีไม่ปรากฏ สงบเหมือนอย่างไม่ได้หายใจ แต่ความจริงก็เป็นการหายใจอย่างละเอียด ทั้งจิตใจเองที่ต้องคอยปรุงอยู่ เมื่อจิตรวมเข้า ความที่คอยปรุงก็สงบไป คือไม่ต้องปรุง เมื่อใจอยู่ที่ดีขึ้น เรียกว่าสงบระงับกายสังขาร คือการที่จะต้องปรุงใจ เพราะว่าจิตอยู่ที่เป็นสมาธิดีขึ้น

เมื่อเป็นดั่งนี้ **กาย** กล่าวคือการหายใจเข้าหายใจออก ที่ตั้งไว้เป็นอารมณ์ของสมาธิก็มีอยู่ คือมีอยู่แก่ความรู้ ความรู้ก็กำหนดรู้อยู่เป็นจุดอันเดียว แต่ก็เพียงแค่รู้ ไม่ยึด จิตก็เป็นอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่

ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ก็นับว่าเป็นสติปัฏฐาน คือเป็นความตั้งสติ หรือเป็นความปรากฏแห่งสติ ซึ่งชื่อว่า **อานาปานสติ** ตั้งสติการหายใจเข้าออก

(๓ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๕

หลักปฏิบัติ

ขอกล่าวถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้นเรียกว่า

สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง

วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง อย่างหนึ่ง

ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้าแม้ในปัจจุบันคือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะ มีศีลดังนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือให้จิตใจสงบตั้งมั่น และให้เกิดวิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามความจริง ดังกล่าวนั้น

วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะคือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

คือให้มีสติหายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กาย ทั้งหมด กำหนดทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร และพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่า หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไป จนถึงห้าแล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไป จนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้วิธีหายใจเข้า**พุท** หายใจออก**โธ** ก็ได้ และยังมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่างๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตใจรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้

ลักษณะจิต

ต่อจากนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ในที่เดียว ก็คอยแต่จะดิ้นรน จะกวัดแกว่งไปเสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือ เรื่องตามที่ใคร่ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มี**ปลิโพธ** คือความกังวล ถ้ายิ่งมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปลิโพธ คือ ความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ดำริถึง หรือที่พัวพันอยู่ในใจ และ

เมื่อมาพัวพันอยู่ในใจก็เป็นปลิโพธ คือ เครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ถ้ามีมาก และไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำใจให้สงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำใจให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นที่จะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเผลอตัวจิตแวบออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวบออกไปนั้นถ้าลองสอบสวนว่าแวบออกไปเพราะอะไร ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่น บางทีได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวบออกไปที่นั่นก่อน แวบออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้ แต่ครั้นมีเสียงกระทบบางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีก็รู้สึกว่าเดี๋ยวเดียวแต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอดังนี้ จิตก็จะเชื่องเข้าและถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่แวบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตเชื่องเข้าและสงบอยู่ได้ ก็จะเกิด **ฉันทะ** คือความพอใจ เกิด**ปีติ** คือความซาบซ่านอิ่มใจ เกิด**ปราโมทย์**คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะ ได้ปีติ ได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิ คือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า

ข้อว่าด้วยอิริยาบถ

อิริยาปถบั๊พพะ ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือ ท่านสอนให้ทำ**สัมป-ชัญญะ** ความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใดก็ให้รู้อย่างนั้น มุ่งให้มีสัมป-ชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่า ตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ควบคุมอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกบั๊พพะหนึ่ง คือ **สัมปชัญญบั๊พพะ** ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวเหมือนกัน คือ จำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้าอย่างไรก็ให้รู้ จะนุ่ง จะห่มอย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภค จะดื่มอย่างไรก็ให้รู้ จะทำการถ่ายอย่างไรก็ให้รู้ ตลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะหลับ จะตื่น จะพูด จะนิ่งก็ให้รู้ มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ

ข้อว่าด้วยปฏิกูล

อนึ่ง **ปฏิกูลบั๊พพะ** ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกูล คือให้พิจารณาร่างกาย เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็น

ต ๔

ที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่อาการที่มีอยู่ในกายนี้ คือ **เกสา** ผม **โลมา** ขน **นขา** เล็บ **ทนฺตา** ฟัน **ตโจ** หนัง **มํสํ** เนื้อ **นหารู** เอ็น **อฏฺฐิ** กระดูก **อฏฺฐิมิญฺชํ** เยื่อในกระดูก **วกฺกํ** ไต **หทยํ** หัวใจ **ยกนํ** ตับ **กิโลมกํ** พังผืด **ปิหกํ** ม้าม **ปปฺผาสํ** ปอด **อนฺตํ** ไส้ใหญ่ **อนฺตคุณํ** ไส้เล็ก **อุทริยํ** อาหารใหม่ **กรีสํ** อาหารเก่า **ปิตฺตํ** ดี **เสมฺหํ** เสลด **ปุพฺโพ** น้ำหนอง **โลหิตํ** น้ำเลือด **เสโท** น้ำเหงื่อ **เมโท** มันข้น **อสฺสุ** น้ำตา **วสา** มันเหลว **เขโฬ** น้ำลาย **สิงฺฆานิกา** น้ำมูก **ลสิกา** ไขข้อ **มุตฺตํ** มูตร นี่คืออาการ ๓๑ อนึ่งท่านแสดงอีกอาการหนึ่ง คือ **มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ** หมายถึงมันสมองศีรษะก็เป็นอาการ ๓๒ ถ้าแสดงอาการ ๓๑ ท่านรวมมันสมองเข้าไว้ใน **อฏฺฐิ-มิญฺชํ** เยื่อในกระดูก ในพระสูตรโดยมากแสดงอาการ ๓๑

อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม คือถึงท่านจะสอนพระ แต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่างๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเน่าเปื่อย ดังปรากฏในเมื่อเป็นศพ แต่เมื่อเวลายังเป็น อาศัยการทะนุบำรุงรักษาก็ยังพอเป็นที่อาศัย ยังเป็นไปได้ ความปฏิกูลไม่ใคร่จะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอในเมื่อพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ ก็พึงใช้ปัพพะข้อนี้เป็นเครื่องพิจารณา โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่พอใจในร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอันหนึ่งที่จะเป็นอุปการะให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมถะ

๖

สมถะ ๒ วิธี

ได้แสดงวิธีปฏิบัติฝ่ายสมถะ คือ ให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ คือ**อานาปานสติ** สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง **กายคตาสติ** สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวมานั้น อานาปานสติ มุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้หายใจเข้าหายใจออก ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในกาย มุ่งพิจารณาไปตามอาการของกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เพื่อให้ความปฏิกูลปรากฏตามเป็นจริง

ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า **ธาตุกรรมฐาน** คือการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คำว่า **ธาตุ** ในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมายความว่าเป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข้นแข็งก็สมมติเรียกว่า **ปฐวีธาตุ** ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า **อาโปธาตุ** ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า **เตโชธาตุ** ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า **วาโยธาตุ** ธาตุลม การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามา กล่าวคือ

ธาตุดิน

เกสา ผม **โลมา** ขน **นขา** เล็บ **ทนฺตา** ฟัน **ตโจ** หนัง **มํสํ** เนื้อ **นหารู** เอ็น **อฏฺฐิ** กระดูก **อฏฺฐิมิญฺชํ** เยื่อในกระดูก **วกฺกํ** ไต **หทยํ**

หัวใจ **ยกนํ** ตับ **กิโลมกํ** พังผืด **ปิหกํ** ม้าม **ปปฺผาสํ** ปอด **อนฺตํ** ไส้ใหญ่ **อนฺตคุณํ** ไส้เล็ก **อุทริยํ** อาหารใหม่ **กรีสํ** อาหารเก่า และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข้นแข็งในร่างกายนี้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น **ปฐวีธาตุ** คือธาตุดิน

ธาตุน้ำ

ปิตฺตํ น้ำดี **เสมฺหํ** เสลด **ปุพฺโพ** น้ำหนอง **โลหิตํ** น้ำเลือด **เสโท** เหงื่อ **เมโท** มันข้น **อสฺสุ** น้ำตา **วสา** มันเหลว **เขโฬ** น้ำลาย **สิงฺฆานิกา** น้ำมูก **ลสิกา** ไขข้อ **มุตฺตํ** มูตร และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็น **อาโปธาตุ** ธาตุน้ำ

ธาตุไฟ

เยน สนฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น **เยน ชิริยติ** ไฟที่ทำให้ร่างกายชำรุดทรุดโทรม **เยน ปริฑยฺหติ** ไฟที่ทำให้ร่างกาย เร่าร้อน **เยน อสิตปีตขายิตสายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺฉติ** ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้มย่อย และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่า เป็น **เตโชธาตุ** ธาตุไฟ

ธาตุลม

อุทฺธงฺคมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน **อโธคมา วาตา** ลมพัดลงเบื้องต่ำ **กุจฺฉิสยา วาตา** ลมในท้อง **โกฏฺฐสยา วาตา** ลมในไส้ **องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา** ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ **อสฺสาโส ปสฺสาโส** ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้มีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น **วาโยธาตุ** ธาตุลม

ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คือ **อากาศธาตุ** ธาตุคือช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ **กณฺณจฺฉิทฺทํ** ช่องหู **นาสจฺฉิทฺทํ** ช่องจมูก **มุขทฺวารํ** ช่องปาก **เยน จ อสิตปีตขายิตสายิตํ อชฺโฌหรติ** ช่องที่อาหารล่วงล้ำลำคอลงไป **ยตฺถ จ สนฺติฏฺฐติ** และช่องที่อาหารเก็บอยู่ **เยน จ อโธภาคา นิกฺขมติ** และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก หรือช่องว่างเหล่าอื่นในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น **อากาศธาตุ** ธาตุอากาศ คือช่องว่าง

วิธีแยกธาตุ

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่าง ก็เป็นอากาศธาตุ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ก็กลายเป็นธาตุ และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แข้นแข็ง อันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกไปเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลมเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไปเสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด

สมถะเจือวิปัสสนา

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ดังกล่าวมานี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทยาการในบัดนี้ได้กล่าวไว้

อย่างละเอียดจนถึงเป็นอณูหรือปรมาณูก็ได้ เมื่อพิจารณาดูดังนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา นี้ก็จะกลายเป็นอากาศธาตุ คือเป็นช่องว่างไปทั้งหมดไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และแม้ในภายนอก คือ บุคคลอื่น สิ่งอื่นก็คงมีลักษณะเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่น สิ่งอื่นว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล่อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี้ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมถะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกาย ดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมถะ คือทำให้ใจสงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แกล้งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเห็นสักว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ

นิ่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่งเพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา การจะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด

ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่า เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไป โดยความเป็นธาตุ

กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมถะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบ และให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงปล่อยวาง

(๔ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๗

อภิญญา ๑ ปริญญาในนามรูป

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาสั่งสอนธรรมแก่เราทั้งหลาย พระองค์ทรงเป็นผู้รู้ ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พระคุณของพระ-องค์ข้อนี้ ย่อมปรากฏอยู่ในพระธรรมคำสั่งสอนทุกข้อทุกบท ที่ล้วนแต่สั่งสอนให้เป็นผู้รู้ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พิจารณาดูตามกระแสพระธรรมคำสั่งสอน บุคคลผู้ยังประกอบด้วยความรู้ที่เป็นความรู้ผิดเป็น

ความรู้หลง ย่อมเป็นเหมือนอย่างเป็นผู้หลับอยู่ ซึ่งหลับสนิทไม่ฝันหรือว่าหลับฝัน หลับสนิทไม่ฝันนั้นก็ไม่รู้อะไรเลย แต่ว่าหลับฝันก็ย่อมมีความรู้อยู่ในฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าตกใจ ทำให้เกิดความตกใจ ความยินร้ายอยู่ในความฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าดีใจ ก็ทำให้เกิดความดีใจอยู่ในความฝัน ก็คล้าย ๆ กับว่า เรื่องที่ฝันไปนั้นเป็นความจริง แต่ครั้นตื่นขึ้นมาแล้วก็รู้ว่าฝันไปทั้งนั้น ความยินดีความยินร้ายทั้งปวงนั้น ก็เป็นความยินดีความยินร้ายอยู่ในเรื่องที่ฝันเห็น ก็ล้วนเป็นความฝันไปทั้งสิ้น หาใช่เป็นความจริงไม่ ฉันใดก็ดี บุคคลผู้ที่ยังรู้ผิด ยังรู้หลงอยู่ในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย เรื่องทั้งหลายนั้น เมื่อกล่าวยกเอาอายตนะขึ้นเป็นที่ตั้งก็ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้รู้ เรื่องสิ่งที่ถูกต้องที่กายได้ถูกต้อง และเรื่องของรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นที่ประสบพบผ่านมาแล้ว แต่ยังจำอยู่และเก็บมานึกมารู้อยู่ในใจ หรือเมื่อยกเอาโลกธรรม ธรรมสำหรับโลกขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็เป็นเรื่องลาภ เรื่องยศ เรื่องสรรเสริญ เรื่องสุข อันเป็นฝ่ายที่เป็น**อิฏฐารมณ์** อารมณ์ที่น่าปรารถนาต้องการยินดีบ้าง เป็นเรื่องความเสื่อมยศ เสื่อมลาภ ได้รับนินทาและทุกข์ต่าง ๆ อันเป็น**อนิฏฐารมณ์** อารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจบ้าง และเมื่อได้รับเรื่องที่เป็นอารมณ์ของใจเหล่านี้ ก็เกิดความยินดีบ้างความยินร้ายบ้าง ไปในเรื่องทั้งหลายเหล่านั้น

นี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาโลกที่บังเกิดขึ้นแก่ทุก ๆ คน ผู้เกิดอยู่ในโลก แต่ผู้ที่มิได้พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลายในโลก ก็ย่อมเป็นผู้มีความรู้ผิดมีความรู้หลง ยึดถือโดยความเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และเมื่อได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินดี เมื่อ

ไม่ได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินร้าย ความยินดี ความยินร้ายนี้ ก็ย่อมมีน้อยบ้างมากบ้าง ให้เกิดทุกข์โทษน้อยบ้าง มากบ้าง แต่เมื่อได้มาศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เห็นสัจจะ คือความจริงของโลกของสิ่งทั้งหลาย ก็ย่อมจะได้ความรู้ขึ้นอีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้ามกับความรู้ที่เคยรู้มาก่อน ความรู้ที่เคยรู้มาก่อนนั้น เป็นความรู้ยึดถือด้วยความเห็นในสิ่งที่ **ไม่เที่ยง** ว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่ **เป็นทุกข์** ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็น**อนัตตามิใช่ตัวตน** ว่าเป็นอัตตาตัวตน ในสิ่งที่**ไม่สวยงาม** ว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม ความรู้แต่เดิมมาก่อนแต่ได้ปฏิบัติอบรมก็ย่อมเป็นเช่นนี้ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติอบรม พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริง คือพิจารณาให้เห็นสิ่งที่ **ไม่เที่ยง** ต้องเกิดต้องดับ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่**เป็นทุกข์** ว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็น **อนัตตา** ว่าเป็นอนัตตา สิ่งที่**ไม่สวยงาม** ก็ว่าไม่สวยงาม ตามสัจจะคือความจริง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้นจึงเป็นความรู้ปล่อย เป็นความรู้วาง เป็นความรู้ที่เหมือนอย่างตื่นขึ้นจากหลับ เห็นความยินดีความยินร้ายทั้งหลายในโลก ที่เคยเป็นมาอยู่นั้น เป็นเหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในความฝัน แต่ครั้นตื่นขึ้นมาก็รู้ว่านั่นเป็นความฝันไปทั้งนั้น หาใช่เป็นความจริงไม่ ความจริงนั้นจึงอยู่เหนือจากความฝัน

เมื่อรู้เมื่อเห็นในสัจจะคือความจริงที่เหนือขึ้นไปเช่นนี้ จึงทำให้เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะโลกหรือเพราะสิ่งทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นในโลก เพราะเมื่อรู้เมื่อเห็นตามสัจจะคือความจริงแล้ว ก็ไม่ยึดถือ มีความปล่อยวาง ความรู้ดังนี้แหละที่เรียกว่า เป็นความรู้ที่เป็น **อภิญญา** แปลว่า **ความรู้ยิ่ง** ความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ก็คือ **ยิ่งไปกว่า**

ความรู้สามัญ เหนือความรู้สามัญ ความรู้สามัญเป็นความรู้ผิด เป็นความรู้หลง ดังที่กล่าวแล้ว ส่วนความรู้ยิ่งที่เป็นอภิญญานี้ ก็เป็นความรู้ที่ยิ่งกว่าที่เหนือกว่า เพราะเป็นความรู้ถูกตามสัจจะคือความเป็นจริง ทำให้คนผู้รู้เป็นผู้อยู่เหนือจากความทุกข์ของโลก เป็นผู้ที่ยิ่งไปกว่าสามัญที่ยังอยู่ด้วยความทุกข์ของโลก เพราะฉะนั้น อภิญญาคือความรู้ยิ่งนี้ จึงสมควรที่ผู้ปฏิบัติธรรม จะพึงอบรมจิตใจของตนให้เกิดมี อภิญญา คือ ความรู้ยิ่งดังกล่าวนี้ มีขึ้นเมื่อใด ก็จะพบความพ้นเมื่อนั้น แม้เป็นความพ้นทุกข์ชั่วครู่ชั่วขณะหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ยังเป็นอันได้พบทางปฏิบัติและผลของความปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า

อภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ เมื่อแสดงในทางปฏิบัติโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือความรู้ที่เป็นเครื่องกำหนดให้รู้สัจจะ คือความจริงของนามรูป นามรูปนี้เป็นภายใน โดยปกตินั้นคนเราก็รู้จักนามรูปของตน รูปก็คือรูปกายอันนี้ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นที่อาศัยของจิต ซึ่งเป็น**ธาตุรู้** จิตที่เป็นธาตุรู้นี้ก็อาศัยอยู่ในรูปกายอันนี้และก็ออกมารู้อารมณ์คือเรื่องภายนอก อาศัยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ เมื่อออกมารู้ก็มาเป็นเวทนา คือรู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง รู้จำเรียกว่าสัญญาจำนั่นจำนี่ได้ต่าง ๆ บ้าง รู้คิด เรียกว่าสังขารคิดนั่นคิดนี่ดีบ้างไม่ดีบ้าง รู้สึกเป็นรูปอะไรทางตา รู้สึกได้ยินอะไรทางหูรู้สึกได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้สึกรสอะไรทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้อง และรู้สึกถึงเรื่องราวอะไรที่ใจคิดต่าง ๆ ก็เป็นวิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ เป็นอาการของจิตที่ออกมารู้อารมณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์นั่นเอง นี้เป็นนาม เรียกสั้น ๆ ก็คืออาการ

ของใจหรือว่าใจ รูปก็คือ รูปกาย เรียกสั้นว่ากาย รวมความก็คือกายและใจอันนี้ คนเราก็รู้จักกายและใจของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็รู้จักโดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือว่าเป็นหญิงเป็นชาย เป็นบุคคลนั้น เป็นบุคคลนี้ เหล่านี้เป็นต้น

ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน

นี่ก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง แต่ว่าเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติบ้าง เป็นความรู้ตามความยึดถือซึ่งเป็นตัณหาอุปาทานบ้าง ยังไม่ใช่เป็นอภิญญา เป็นความรู้สามัญ แต่ที่ประสงค์ให้ทำความกำหนดรู้ซึ่งจะเป็นอภิญญาขึ้นดังที่กล่าวมาในเบื้องต้นนั้น ก็คือให้รู้ความเกิดความดับของนามรูปที่เป็นไปอยู่ นามรูปนี้มีความเกิดดับอันจะพึงพิจารณาเห็นได้โดยชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจ หรือว่า ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด ชาติชรามรณะอย่างที่เข้าใจกันนั้นก็คือ ความเกิดขึ้นมาเป็นชาติ ความแก่เป็นชรา มรณะเป็นความตาย แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้ว คนเรามองไม่เห็นไม่รู้ เพราะว่าชาติคือความเกิดนั้น ก็เกิดมาแล้ว เกิดมาเมื่อไรก็ไม่รู้ บุคคลเริ่มมารู้จักตนเองในเมื่อรู้เดียงสาแล้วเท่านั้น แต่ก่อนนั้นไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันไม่รู้ไม่เห็นชาติ คือความเกิด ความตายก็เหมือนกัน ตายเมื่อไหร่ก็ยังไม่รู้ และเมื่อถึงคราวจะตายจริงก็คงไม่รู้อีก ที่ยังรู้อยู่นั้นก่อนตาย กล่าวคือยังรู้เจ็บตลอดจนถึงยังรู้จักกลัวตาย นั่นก่อนตายทั้งนั้น ถ้ายังกลัวตายอยู่ก็ยังไม่ตาย เพราะว่าความกลัวตายนั้นก็เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง จะตายจริงนั้นไม่รู้อะไรเสียแล้ว กลัวตายก็ไม่รู้ เจ็บก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่าไม่รู้ไม่เห็นมรณะคือความตายอีกเช่นกัน ว่าถึงความแก่ก็เช่นกัน แม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าก็ยากที่จะมองเห็นความแก่ เพราะแม้กายจะแก่ ใจ

ก็ยังไม่ยอมแก่อยู่นั่นเอง เพราะว่าจิตใจนั้นเป็นธรรมชาติที่อาจจะกล่าวได้ว่าไม่แก่ ความจริงเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น แม้จะมองเห็นความแก่อยู่โทนโท่ แต่ใจก็ยังไม่ยอมรับความแก่ เป็นอันว่าเหมือนอย่างไม่รู้ไม่เห็นความแก่เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาว่า เรามีความเกิด เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา หรือเติม เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา จึงเป็นสิ่งที่จะต้องคิดว่าจะต้องพิจารณาอย่างไร ก็อาจพิจารณาด้วยคิดเอาเองว่า ต้องเกิดจึงได้มีกายใจอันนี้ หรือนามรูปอันนี้ และก็จะต้องตาย เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องตายและก็มองเห็นคนที่ตายอยู่เป็นปกติ และความแก่ความเจ็บก็อาจพิจารณาเห็นได้ แม้เช่นนี้ก็ยังเป็นประโยชน์ อาจทำให้เกิดธรรมสังเวชขึ้นได้ตามสมควร

ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด

แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง พิจารณาชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด คือ ชาติ ชรา มรณะ ปัจจุบัน ชาติ ก็มีอยู่ในปัจจุบัน ชราก็ปัจจุบัน มรณะก็ปัจจุบัน ว่าถึงรูป ก็มีชาติความเกิดอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบขึ้นเป็นรูปกายนี้ เป็นสิ่งที่เสื่อมสิ้นไปอยู่เสมอ ไม่มีเวลาหยุดว่าง แต่ในขณะเดียวกันก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นอาหารเข้ามาทดแทนสืบต่อไป แปลว่า ดับคือหมดสิ้น แต่ก็มีเกิดเข้ามาต่อเป็น**สันตติ** คือความสืบต่ออยู่ดั่งนี้ ทุก ๆ คนจึงต้องบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารนี้ก็ดูเพียงอาหาร คือคำข้าวที่บริโภคกัน วันละหนึ่งมื้อ สองมื้อ สามมื้อ เป็นต้น แม้จะอดไปสักวันสองวัน ก็ยังไม่ตายยังอยู่ได้ ถ้าเพียงเท่านี้ก็ยังเป็นการหยาบ ถ้าพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้นแล้วจะเห็นว่า ต้องกินลมกันอยู่ทุกชั่ว

ลมหายใจเข้าออก คือต้องหายใจเข้าออกกันอยู่ทุกขณะ ลมหายใจนี้เป็นวาโยธาตุ เป็นธาตุอย่างหนึ่งที่บำรุงเลี้ยงร่างกาย และในวาโยธาตุคือในลมนี้มีปฐวีมีวาโยมีเตโช อย่างละเอียดปนอยู่ด้วย ซึ่งทุก ๆ คนต้องบริโภคลมกันอยู่เสมอ เป็นอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป แสดงว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบกันเป็นกายนี้ สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จึงต้องหายใจเอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เข้าไปทดแทนกันอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ความเกิดความดับของรูปกายอันนี้ จึงมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แต่มี สันตติคือความสืบต่อ ดับคือหมดสิ้นไป แล้วก็มีเกิดต่อไปอีก ตามเหตุปัจจัย **เหตุก็คือกรรม** กรรมที่สนับสนุนชีวิต **ปัจจัยก็คืออาหาร** เมื่อเหตุคือกรรม ปัจจัยคืออาหาร ยังสนับสนุนอยู่ตราบใด ชีวิตของรูปกายอันนี้ ก็เป็นไปได้อยู่ตราบนั้น เมื่อสิ้นกรรมที่สนับสนุน สิ้นอาหารที่สนับสนุน รูปกายอันนี้ก็ดับ โดยที่ไม่มีเกิดขึ้นมาทดแทนอีก หรือหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าอีก ก็เป็นอันสิ้นสุดของชีวิต ส่วน**นามธรรม** หรือใจนี้เล่า ก็ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเกิดขึ้นในอารมณ์คือเรื่อง และเรื่องทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในใจนี้ ก็มากมายมีอยู่ทุกขณะจิต เป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง เป็นต้น และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์อย่างหนึ่ง แล้วก็ดับไป รับอารมณ์อย่างอื่นก็เกิดใหม่แล้วก็ดับไป เป็นไปอยู่ดั่งนี้รวดเร็วยิ่งกว่าความเกิดความดับของรูปกายยิ่งนัก

พิจารณาให้เห็นดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความรู้ขึ้นว่า นามรูปนี้ มีแต่ความเกิดความดับ ความเกิดความดับย่อมเป็นไปอยู่ดั่งนี้ ก็เป็นอภิญญาคือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้ยิ่งขึ้นไปจากความรู้สามัญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนโดยปริยาย คือทางเป็นอันมาก ก็เพื่อที่จะให้รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริง คือความเกิดความดับดั่งนี้ แต่การที่จะพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดั่งนี้ได้ ก็จะต้องตั้งสติคือความรู้เพ่งพินิจเข้ามาดูที่กาย เวทนา จิต ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน แม้จะยกเอาข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็ได้ทั้งนั้น ลมหายใจเข้าออกก็ได้ อิริยาบถก็ได้ อาการ ๓๑,๓๒ ก็ได้ ธาตุ ๔ ก็ได้ หรือพิจารณาถึงศพในภายนอกเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ก็ได้

ดังเช่นที่ได้แสดงไว้ถึงบรรพที่ว่าด้วยป่าช้า ให้พิจารณาศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้า หรือนึกถึงศพเช่นนั้น ซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน มีสีเขียวขึ้นอืด และนึกเทียบเข้ามาว่ากายนี้ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือพิจารณาว่าศพที่ทิ้งไว้เช่นนั้น ก็มีสัตว์ต่าง ๆ ทั้งสัตว์ใหญ่สัตว์เล็ก มากัดกิน และพิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายนี้ว่า ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือว่าพิจารณาถึงซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า หรือนึกถึงซากศพเช่นนั้น ซึ่งได้ถูกสัตว์กัดกินจนเหลืออยู่แต่โครงกระดูกแต่ก็ยังเปื้อนเลือดเปื้อนเนื้ออยู่ พิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้น ดั่งนี้ก็ได้ ความพิจารณาเช่นนี้รวมเข้าแล้วก็จะทำให้เห็นความเกิด ความดับ ดังที่กล่าวแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้เช่นนี้ก็จะเป็นตัว **อภิญญา** อย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้สลัดความยึดถือเกี่ยวเกาะพร้อมทั้งความทุกข์ทั้งหลายให้ตกลงไปจากใจได้ตามควรแก่ความอบรมปฏิบัติ

(๑ กันยายน ๒๕๑๕)

๘

อภิญญา ๒ ปหานะในอวิชชา ภวตัณหา

พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นพระผู้รู้ ผู้เห็น เป็นผู้ตื่นขึ้นจากความหลับ คือ **อวิชชา** ความไม่รู้ **โมหะ** ความหลง ทรงแสดงธรรมเพื่อให้รู้ให้เห็น

ให้ตื่นขึ้นจากหลับ และธรรมที่ทรงแสดงนั้น ก็มีเหตุผลที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะได้ทรงจำแนกเหตุผลให้มองเห็น ไม่ใช่ทรงแสดงไม่จำแนกเหตุผลที่ทรงแสดงนั้น **เหตุ** ก็คือสิ่งที่ทำให้บังเกิดผล **ผล** ก็คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นโดยเป็นผลของเหตุนั้น และเหตุผลที่ทรงจำแนกนี้ ก็ทรงจำแนกที่บุคคลนี้เอง

เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงธรรมให้ทำความรู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่เพื่อให้รู้ให้เห็นความเกิดดับของนามรูปตามเป็นจริงแล้ว ก็ได้ทรงแสดงเพื่อให้รู้ให้เห็นเป็นเหตุละ **อวิชชา** กับ ***ภวตัณหา*** อันเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งหลาย ตั้งต้นแต่ชาติทุกข์ ทุกข์คือชาติความเกิดเป็นต้น ความรู้อันเป็นเหตุละนี้ก็สืบเนื่องมาจากความรู้กำหนด **นามรูป** ที่เกิดดับอยู่นี้เอง เพราะว่าเมื่อรู้เมื่อเห็นความเกิดความดับของนามรูป ก็ย่อมเป็นเครื่องละอวิชชาและภวตัณหาต่อไปด้วย เมื่อยังมิได้รู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นนามรูปคราวใด ก็ย่อมยึดถือนามรูปที่รู้ที่เห็นนั้นคราวนั้น ความรู้ความเห็นนามรูป และยึดถือดังนี้ เป็นความรู้สามัญดังที่ได้กล่าวแล้ว ทุก ๆ คนต่างก็รู้ก็เห็นนามรูปของตนอยู่ **รู้นาม** ก็คือเมื่อเสวยเวทนาอะไร สุขทุกข์อย่างไร ก็รู้เหมือนกัน จำอะไรได้ก็รู้ คิดอะไรก็รู้ เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็รู้สึกเห็น รู้สึกได้ยิน สิ่งนั้น สิ่งนี้ ดังนี้เป็นนาม **รู้รูป** ก็เหมือนกัน เมื่อส่องดูกระจกก็มองเห็นเงาหน้า หรือเงารูปของตนในกระจก ถ่ายรูปก็มองเห็นรูปของตน และนอกจากนี้ นามเหล่านั้นก็เนื่องไปจากรูปเป็นส่วนมาก เพราะเหตุว่าอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูป อายตนะภายนอกที่คู่กัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นรูป อายตนะที่ ๖ คือมโนหรือใจ แม้จะเป็นนามคือไม่ใช่รูป แต่ก็เนื่องอยู่กับรูป เรื่องราวที่คู่กันกับใจ แม้จะไม่ใช่รูปก็เนื่อง

อยู่กับรูป เพราะฉะนั้น อารมณ์ของจิตใจอันเป็นที่เกิดขึ้นของนามธรรมทั้งหลาย ส่วนใหญ่ก็ไปจากรูป เพราะฉะนั้น รูปนี้จึงเป็นสิ่งที่เป็นที่เกิดส่วนใหญ่ของนาม และเป็นสิ่งที่ปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นประสาททั้งหมด

เพราะฉะนั้น ต่างก็รู้ก็เห็นรูปกายกันอยู่ และรูปกายนี้เองก็เป็นที่รู้จักกันสำหรับคนอื่น เพราะแต่คนที่เห็นกันรู้จักกันก็ด้วยรูปกายนี้แหละ หาได้รู้ได้เห็นเข้ามาถึงนามธรรม คือใจของกันและกันไม่ นอกจากผู้ที่ได้เจโตปริยญาณเท่านั้น หรือผู้ที่มีกิเลสในใจยังเกิดขึ้นแรง แสดงออกมาทางหน้าตาและกิริยาอาการทางกาย ก็ทำให้รู้ได้ว่ากำลังมีใจเป็นอย่างไร เช่นกำลังมีใจชอบหรือกำลังมีใจชัง โกรธแค้นขัดเคือง ดั่งนี้เป็นต้น

สมมติ–บัญญัติ

เพราะฉะนั้น ที่รู้ที่เห็นกันอยู่นี้ ต่างก็รู้เห็นกันอยู่ดั่งนี้ แต่รู้เท่าใด เห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น โดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือเป็นเขาเป็นของเขา เป็นตัวตนของเขาตามสมมติบัญญัติทั้งหลาย และนอกจากนี้ยังมีความเห็นว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่าสวยงามต่าง ๆ ความเห็น ความรู้ ดั่งนี้พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า **อวิชชา** ที่แปลว่า ความไม่รู้ เพราะรู้เหมือนไม่รู้หรือว่ารู้ผิด รู้หลง ด้วยว่าตามสัจจะคือความจริงของพระพุทธเจ้านั้น สมมติบัญญัติทั้งหลาย **สมมติ** ก็คือความหมายรู้กัน **บัญญัติ** ก็คือแต่งตั้ง เพราะว่าจะต้องมีความหมายรู้กัน สำหรับที่จะพูดจากันที่จะเรียกร้องกัน เพราะฉะนั้นจึงต้องมีบัญญัติคือแต่งตั้งขึ้น นี้เป็นธรรมดาโลก เหมือนอย่างว่ากองทั้งห้า คือขันธ์ทั้งห้านี้ รูปขันธ์กองรูป ก็คือ กองของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมที่มากองรวมกันเข้าเป็นรูปขันธ์ ก็บัญญัติคือแต่งตั้งขึ้นว่า ให้กองรูปนี้จงเป็น

รูปขันธ์ กองนี้ก็เป็นรูปขันธ์ขึ้น และคำว่ารูปขันธ์นี้ ก็เป็นสมมติคือเป็นที่หมายรู้กันรับรองกันเรียกกันทั่วไป สุข ทุกข์ หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ทุก ๆคนเสวยกันอยู่ รับกันอยู่ ก็แต่งตั้งขึ้นว่า เจ้าจงเป็นเวทนาขันธ์นะ ส่วนนี้ก็เป็นเวทนาขันธ์ขึ้น นี้เป็นบัญญัติ แล้วก็เป็นที่หมายรู้กันว่านี่เป็นเวทนา-ขันธ์ รับรองกัน เรียกกัน สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกันคราวนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้รวมกันเข้าก็แต่งตั้งขึ้นว่าทั้ง ๕ ที่มารวมกันเข้านี้จงเป็นสัตว์บุคคลนะ ก็เป็นสัตว์บุคคลขึ้น จงเป็นชายเป็นหญิงนะ ก็เป็นชายเป็นหญิงขึ้น หญิงชายนี้จงชื่อนั้นชื่อนี้ ตลอดจนถึงเป็นนั่นเป็นนี่นะ ก็เป็นขึ้น ดั่งนี้เป็นบัญญัติ ก็หมายรู้กัน รับรองกันพูดจากัน ก็เป็นสมมติ สมมติบัญญัตินี้จึงต้องมีอยู่เป็นธรรมดาโลก แต่ว่าเมื่อยึดถือสิ่งที่สมมติบัญญัติขึ้นนี้ว่าเป็นจริงเป็นจัง เป็นตัวตนเราเขาก็ดียึดถือว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุข เป็นของสวยงามน่ารักน่าชมก็ดีดั่งนี้ ความเห็น ความรู้ ที่เป็นเหตุยึดถือดั่งนี้ก็เป็น **อวิชชา** และความที่ยึดถือก็เป็น **ตัณหา** ซึ่งมีอาการเป็นความอยากและยึด ความอยากและยึดนี้ ลักษณะที่สำคัญ ก็คืออยากและยึดว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเรา ความอยากยึดว่าเป็นตัวเราขึ้นนี้ เรียกว่า **อหังการ** คือทำให้เป็นเราขึ้น สร้างให้เป็นเราขึ้น ความอยากและยึดว่าของเรา เรียกว่า **มมังการ** คือกระทำหรือสร้างให้เป็นของเราขึ้น

ลักษณะอวิชชาและภวตัณหา

เพราะฉะนั้น อวิชชาคือความไม่รู้ อันหมายถึงรู้นั่นแหละแต่ว่ารู้ผิดรู้หลง อันเป็นความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความอยากและยึดถือ ความรู้ ความเห็น ดั่งนี้เป็น **อวิชชา** ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ไม่รู้** คือไม่รู้ ในสัจจะที่

เป็นตัวความจริง ความอยากยึดซึ่งมีลักษณะสำคัญ คืออยากและยึดถือว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเราดั่งนี้ เป็น ***ภวตัณหา***

อวิชชาและภวตัณหาดั่งนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่จิตใจที่เป็นสามัญทั่วไป ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และตรัสแสดงบอกไว้ว่า ยังมีอวิชชาและภวตัณหาอยู่ และนี่เป็นอวิชชา นี่เป็นภวตัณหา นี่เป็นอวิชชา ก็คือความรู้ ความเห็นในนามรูป ที่เข้าใจกันว่ารู้ ว่าเห็น แต่เป็นความรู้เห็นที่ยึดถือดังที่กล่าวมาแล้ว รู้เห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น มีตัวเราของเราออกไปครอบคลุมอยู่เต็มไปหมดเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงตักเตือนให้รู้ว่า **นี่เป็นตัวอวิชชานะ ไม่ใช่เป็นวิชชา คือความรู้ดอก** คราวนี้ความอยากและยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ที่ออกไปรับรองอารมณ์ทั้งหลายอยู่นี่ก็เป็น ***ภวตัณหา*** คือเป็นตัณหาในภพ คือเป็นตัวความอยากที่เป็นเหตุให้ยึดถืออยู่ในภพคือความเป็น ได้แก่ความเป็นเรา **นี่เป็น*ภวตัณหา*ดอก ไม่ใช่เป็นตัวตนอะไรจริงจัง**

เพราะฉะนั้น นามรูปอันนี้จึงกลายเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ด้วย เป็นตัวทุกข์ด้วย ดังจะพึงเห็นได้ว่าตัวเราหรือของเรานี้ ได้ออกไปรับรองอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายที่ประสบพบผ่านเต็มไปหมด เป็นต้นว่าเมื่อเห็นอะไรก็รู้สึกว่าตัวเราเป็นผู้เห็น และเมื่อตัวเราเป็นผู้เห็น สิ่งที่เห็นนั้นบางอย่างเราก็ชอบ บางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้ยินอะไรก็มีตัวเราออกไปรับว่า ตัวเราได้ยินเสียงบางอย่างเราก็ชอบ เสียงบางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้กลิ่น ได้รส ได้ถูกต้อง ได้คิดถึงเรื่องอะไร ก็รู้สึกว่าตัวเรานี้เองเป็นผู้ได้รส เป็นผู้ได้กลิ่น เป็นผู้ได้ถูกต้อง เป็นผู้ได้คิด บางอย่างตัวเราก็ชอบ บางอย่าง

ตัวเราก็ไม่ชอบ เพราะฉะนั้น จึงได้เกิดความชอบบ้าง ความชังบ้าง ความติดอยู่ที่เรียกว่า ความหลงบ้าง ในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายก็เป็นตัวเราทั้งนั้น ตัวเรานี่เองเป็นผู้ชอบ ตัวเรานี่เองเป็นผู้ไม่ชอบ ตัวเรานี่เองเป็นผู้ติด หรือเป็นผู้หลง

การปฏิบัติเพื่อละอวิชชาและภวตัณหา

คราวนี้ถ้ามาพิจารณาดูให้ดีว่า ตัวเรานี่อยู่ที่ไหนกัน สมมติว่าตัวเรามีสมมติบัญญัติขึ้นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ และยึดถือในสมมติบัญญัติขึ้น แต่ว่าบางคราวได้รับการรับรองไม่สมยศสมเกียรติก็เกิดไม่ชอบขึ้น หรือว่าบางคราวก็ได้รับรองอย่างดี หรือได้รับสรรเสริญ ก็เกิดยินดีขึ้นดั่งนี้เป็นต้น ก็พิจารณาลงไปว่าตัวเราที่มีสมมติบัญญัติ มียศมีเกียรติ อะไรเป็นต้น หรือเป็นนั่นเป็นนี่อะไรเป็นต้นนั้น อยู่ที่ไหนที่มาทำให้หัวใจต้องวุ่นวาย ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เป็นต้น ตัวเราอยู่ที่รูปหรือ ก็รูปอันนี้เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงต้องแปรปรวน ซึ่งในที่สุดก็ต้องแตกสลายกลายเป็นศพ ถ้าหากว่าเขาไม่นำไปเผาไปฝังเสียก็ต้องกลายเป็นศพเน่าเปื่อย

ดังเช่นที่แสดงไว้ในบรรพว่าด้วยป่าช้า ๙ ประการว่า "เหมือนอย่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด ร่างกายนี้ก็ฉันนั้น ถ้าเมื่อเป็นศพแล้วไม่มีใครเขาจัดอย่างไร หรือแม้มีใครเขาจัดใส่โลงไว้ก็จะต้องเป็นเช่นนี้ และถ้าเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้าก็จะต้องมีสัตว์มากัดกิน สัตว์ใหญ่บ้าง สัตว์เล็กบ้าง และเมื่อเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้า ต้องมีสัตว์มากัดกินดังนั้น อย่างน้อยก็จะเหลือเป็นโครงร่างกระดูก ยังเปื้อนเลือดติดอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และถ้าเขายังทิ้งไว้เช่นนั้น

ก็คงเป็นร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อ เพราะว่าถูกสัตว์กัดกินไปหมด เหลือแต่เลือดที่ยังเปื้อนอยู่ ยังผูกเป็นร่างกระดูกดั่งนี้ เป็นต้น

ถ้าหากว่ากายอันนี้จะเป็นตัวเป็นตนที่เป็นนั่นเป็นนี่ ก็กายอันนี้ยังต้องเป็นอย่างนี้แล้ว จะเป็นตัวเป็นตนที่ไหนกัน แล้วทำไมจึงจะมาหลงเอารูปกายอันนี้ **ว่าเป็นเรา** ซึ่งทำให้ต้องเดือดร้อน ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง คราวนี้หากว่าจะมาถือเอาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอัตตา คือตัวตน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนไปเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะมาถือว่าเป็นตัวเราให้เดือดร้อนรำคาญ

พิจารณาอยู่ดั่งนี้เสมอ มองให้เป็นธรรมดาของนามรูปที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับไปเสื่อมไป สัจจธรรมก็จะปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ดั่งนี้แหละเป็นตัวการปฏิบัติอบรมวิชชา และวิชชาดังกล่าวนี้ก็จะรู้จักว่า นี่แหละเป็นตัวอวิชชา นี่แหละเป็นตัวภวตัณหา ที่เป็นตัวสร้าง **ตัวเรา ของเรา** ให้บังเกิดความทุกข์ร้อนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ความรู้จักขึ้นดั่งนี้นี่แหละเป็นตัวละ คือละอวิชชา และภวตัณหา ละไปเองไม่ต้องไปคิดละ แต่ความรู้นี่เองเป็นตัวละ

ความรู้จักกำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่อันทำให้รู้จักอวิชชา ภวตัณหาว่านี่แหละที่เป็นตัวสร้าง ตัวเรา ของเรา ขึ้นในนามรูปอันทำให้บังเกิดความเดือดร้อนวุ่นวายอยู่เสมอ ซึ่งเป็นความรู้ที่เป็นเหตุละ ละอวิชชา ละภวตัณหา ที่เป็น **อภิญญา** คือความรู้ยิ่งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และความรู้ยิ่งดั่งนี้จะพึงปฏิบัติให้บังเกิดมีขึ้นได้ โดยปริยายอันหนึ่งก็คือการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ดังที่กล่าวมาข้างต้น

(๒ กันยายน ๒๕๑๕)

๙

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น

วิธีทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมถะ ได้แสดงไว้แล้ว คือ อานาปานสติ กายคตาสติ และธาตุกรรมฐาน เพื่อได้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์ เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ จิตปรารถนาจะเที่ยวไปในกาย และไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและธาตุกรรมฐาน แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปนั้น จะประสงค์เพ่งช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้ เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา **เกสา** ผม **โลมา** ขน **นขา** เล็บ **ทันตา** ฟัน **ตโจ** หนัง **มังสัง** เนื้อ **นหารู** เอ็น **อัฏฐิ** กระดูก จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูกที่ตนเองเพียงอาการเดียวดังนี้ก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน

ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ

แต่ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือพิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นฟองมีน้ำเหลืองไหล จนถึงเป็นกระดูกผุบ่น เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ และเมื่อได้พิจารณาเทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา

สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียด ๆ อย่างหนึ่ง **อัปปนาสมาธิ** สมาธิที่แน่วแน่อีกอย่างหนึ่ง สมาธิ

ที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไปก็ได้ผลเพียงเฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ได้ เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่ได้เหมือนกัน

อุปกรณ์ในการปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี **วิตก** คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ **วิจาร** คือตั้งจิตไว้ให้แน่วแน่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ ๆ ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตกคือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้น และต้องใช้วิจาร คือประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ที่จุดอันนั้นจุดเดียวในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือ ยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเผลอสติเมื่อใดจิตก็แวบออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือ จับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยประคองให้จิตแน่วแน่คลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังทีแรก เสียงระฆังก็ดังขึ้น วิจารก็คือเสียงครางของระฆังนั้น ในการปฏิบัติ ต้องใช้วิตกวิจารดังกล่าวนี้อยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิเที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิจารคือประคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อใช้วิตกวิจารอยู่เสมอจนจิตเชื่องเข้าและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ **ปีติ** ความอิ่มใจให้

รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ความสุข คือ สบายกายและสบายใจ เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็น**เอกัคคตา** คือ มีอารมณ์เป็นอันเดียว ไม่วอกแวก

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอัดรำคาญเพราะยังไม่ได้ผล และเมื่อใช้วิตกวิจารอยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปีติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิก็จะเกิดขึ้น เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น แม้เพียงเท่านี้ก็จะทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติ และทำให้การปฏิบัติงอกงามยิ่งขึ้น

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือ **วิตก** ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ **วิจาร** ความประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ **ปีติ** ความอิ่มใจ **สุข** ความสบายกาย สบายใจ และ**เอกัคคตา** ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน ซึ่งเป็นตัวสมาธิ

(๓ กันยายน ๒๕๑๕)

๑๐

สรุปหมวดกาย

จะได้อธิบายบรรพสุดท้ายในหมวดพิจารณากายในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้น จึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐานแม้จะมุ่งสอนพระ แต่คฤหัสถ์ผู้มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผลคือความสุขได้ ฉะนั้น ก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูเข้ามาที่กายของตนนี้ ไม่ดูออกไปข้างนอก แต่ว่ากายของตนเองนั้น ก็ประกอบด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น ในการที่จะดูก็ต้องดูกำหนดลงไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหนก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะเปลี่ยนก็เลื่อนไปดูเป็นส่วน ๆ

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็จะพบว่าทุก ๆ คน หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กองลมทั้งหมด ดังเมื่อหายใจเข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัยและนาภี หายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วก็ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าการที่จะส่งจิตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจและให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ ไม่รวมเป็นจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อหายใจเข้าหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นอันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย เหมือนอย่างเลื่อยไม้ ผู้ที่เลื่อยไม้ก็จับตาดูอยู่ที่ตรงไม้ที่กำลังเลื่อย แต่ว่าไม่ได้ดูที่ตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เลื่อยกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียวดั่งนี้ จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้า จนบางทีรู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้องมีลมหายใจอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ปล่อย ต้องกำหนดจิตอยู่ แม้จะไม่รู้สึกว่าหายใจก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำได้สองอย่าง อย่างหนึ่งทิ้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป อีกอย่างหนึ่งไม่ทิ้งลมหายใจคงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้คิดควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก เมื่อจะออกไป ก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อิริยาบถสำรวจดูกายของตนว่าอยู่ในอิริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ ก็ให้รู้ และมีอิริยาบถน้อย เช่นวางเท้า วางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ

เมื่อรู้อิริยาบถดั่งนี้แล้ว ก็ตรวจดูร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก คือดูว่าร่างกายอันนี้ประกอบด้วยอวัยวะอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตาก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่ไม่ปรากฏแก่ตาก็คือ เนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายในต่าง ๆ การเที่ยวตรวจดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดทีละอย่างก็สุดแต่ความพอใจ

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายดั่งนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้นหนึ่งว่า ร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แข้นแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็พิจารณายกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ก็พิจารณายกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ก็พิจารณายกเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ก็พิจารณายกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ

ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาดู ก็จะรู้และแยกออกได้ แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ยังหายใจอยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายในยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์เช่นกายที่เป็นอยู่นี้

ครั้นพิจารณาดูกายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไปอีกว่า กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมดับสิ้นลมอัสสาสะหายใจเข้าปัสสาสะหายใจออก เมื่อธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็นกายที่เย็น ต่อจากนั้นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ปฐวีธาตุ ธาตุดินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็สลายไปหมด กลายเป็นอากาศธาตุ คือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี เดิมก่อนที่ทุก ๆ คนเกิดมา กายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็จะกลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม

ป่าช้า ๙

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไป โดยลำดับดังนี้อีกชั้นหนึ่ง และก็จะรู้สึกว่า กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็ไม่ใช่กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไปก็กลายเป็นศพ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้น เมื่อเป็นกายที่มีชีวิตจะพิจารณาให้เป็นศพนั้นเป็นการยาก จึงสอนให้พิจารณาศพจริง ๆ และ

เทียบเคียงเข้ามา เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ แต่ว่าศพในบัดนี้ได้มีการจัดการตกแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้าคือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวันสองวัน สามวัน เป็นศพขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่น ศพที่ทิ้งไว้ ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตระกรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุดเพราะถูกสัตว์กัดกินดังกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเปื้อนเปรอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นรึงรัด

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเปื้อนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรึงรัด

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูกยังคุมกันอยู่เพราะยังมีเส้นเอ็นรึงรัด

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรึงรัดนั้นหมดแล้วไป โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกขา กระดูกตะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน จนถึงกะโหลกศีรษะ ก็หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือกระดูก

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกอง ๆ อยู่

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกผุป่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไปจนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ ดูไปทีละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูคาดไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็จะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว้าเหว่และก็นึกว่าจะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้นความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดั่งนี้ก็จะเลิกกลัว ไม่กลัว และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัวดังกล่าวนี้ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี

ตรวจดูบ้าน

การพิจารณาดูกายดังที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่วว่า มีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้นั่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานี้ คือ ตรัสชี้ให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละ ดูให้ทั่ว แล้วคราวนี้ ใครจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหนก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ จะนั่งพักนอนพักอยู่

ที่ลมหายใจ ด้วยตั้งสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้ หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏก็ได้ หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้ แปลว่าจะอยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอใจ จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่นแต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันก็ได้ แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ **เมื่อจะเป็นสมาธินั้นก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว**

(๒๖ สิงหาคม ๒๕๐๔)

๑๑

ดูภายนอก–ดูภายใน

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวลเข้ามาอยู่ที่กายของทุก ๆ คน ใจอาจวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีกังวลในการงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึก สัมปชัญญะ รู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามารวมอยู่ที่กายอันนี้ก่อน และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งจิตให้มั่นอยู่ที่นิมิตคือที่กำหนดใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากข้างบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิต เพื่อเป็นตัวอย่างในการอธิบาย การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ ให้มีสติระลึก มีสัมปชัญญะรู้ทั่วอยู่ที่จุดนั้น หายใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้ แต่ว่าการดูลมหายใจให้รู้นี้ ตามสติปัฏฐานมุ่งดูให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ

ดูภายนอก นั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติ ลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติบัญญัติก็ว่าลมหายใจ ดังที่ทุก ๆ คนเมื่อกำหนดก็รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่า **ดูภายนอก**

ดูภายใน นั้น ลมหายใจนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ คืออย่างละเอียด ก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ดังเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจออกให้ลมมากระทบ ก็จะรู้สึกมีส่วนแข้นแข็งที่มากระทบนั้น มีส่วนพัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข้นแข็งที่ทำให้รู้สึกการกระทบก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่าลมหายใจนั้นเอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่า **ดูภายใน**

ดูทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ ดูทั้งภายใน คือดูโดยปรมัตถ์ว่าเป็นธาตุ ๔

อีกชั้นหนึ่ง เมื่อดูอยู่ที่**ตัวลม** ก็เป็น**ภายนอก** แต่เมื่อดูที่**จิต** คือกำหนดให้ติดเป็นนิมิต คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั่นก็เป็น**ภายใน** เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้นเป็นภายนอก ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์มหรือติดอยู่ที่เล็นซ์ เป็นภายใน ลมนี้ก็เหมือนกันกำหนดดูที่ส่วนเป็นกาย

นั้นก็เป็นภายนอก กำหนดดูที่จิตที่เป็นนิมิตปรากฏขึ้นที่จิต นั้นก็เป็นภายใน กำหนดดูทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน

เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ ก็จะเห็นเกิดเห็นดับ เมื่อหายใจเข้าก็นับว่าเป็นเกิด หายใจออกก็นับว่าเป็นดับ หายใจเข้านั้น โดยที่แท้ก็หายใจเอาธาตุทั้ง ๔ เข้ามาด้วย หายใจออกนั้น ก็นำเอาธาตุทั้ง ๔ ออกไปด้วย จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะลมหายใจ

และบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อสิ้นลมหายใจแล้ว ก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ ฉะนั้น จุดมุ่งของการดูกายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่ากายมีอยู่ โดยเฉพาะก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้ตั้งสติกำหนดสำหรับจะได้รู้ แต่ก็ให้ปล่อยวาง ไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้ กำหนดว่ากายมี ว่าลมหายใจมี และในขณะเดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนดนี้

กำหนดดูเวทนา

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง ถูกยุงกัดบ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง คืออาจจะมีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย ไม่สบายเพราะอะไร ก็จะจับเหตุได้ว่ากายไม่สบายเพราะถูกยุงกัด เมื่อยขบ หรือเจ็บกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ให้รู้ว่ามีทุกข์ เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นอึดอัด ใจตั้งมั่นไม่ลง ก็ให้พิจารณาว่าไม่สบายใจ เนื่อง

มาจากอะไร ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจบางทีมีกังวลอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำความสงบ ใจจึงมักแล่นไปทางโน้นแล่นไปทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี้ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กายทั้งทุกข์ใจ ในขณะปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อไปตามกำหนด ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น

อามิสสุข–นิรามิสสุข

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดดูความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้ สุขกาย เช่นได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าที่เป็นสุขนี้เพราะอะไร ถ้ามีความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกเมื่อยขบ เพราะได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็น **อามิสสุข** สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้นเกิดเพราะอะไร บางทีเกิดเพราะใจแวบออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขภายนอก แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ คือเมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่จนได้ปีติ ความอิ่มใจ สุข ความสบายกาย สบายใจ ที่เกิดจากความสงบสงัด ถ้าได้ความสุขดั่งนี้ ก็ให้รู้ว่านี่เป็น**นิรามิสสุข** สุขไม่มีอามิส คือ เป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงัดก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่านี้เป็นความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลง

ไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ไม่สุขใจรวมแน่วแน่ ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก แต่ถ้าตรงกันข้าม ก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนด้วย ในเบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อนแล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข และเมื่อละเอียดเข้า สุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันจิตใจได้ตั้งมั่นแน่วแน่ แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยดูไม่ให้เป็นทุกข์ไม่ให้เป็นสุข ที่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้ เมื่อเป็นสุขที่เกิดจากความสงบสงัด ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อนเพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ แต่ก็ให้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น

(๒๗ สิงหาคม ๒๕๐๔)

๑๒

อภิญญา ๓ สัจฉิกรณะในวิชชา วิมุตติ

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อันเป็นข้อปฏิบัติอบรมจิตนั้น ก็มุ่งให้จิตได้รับความสงบตั้งมั่น และให้ปกติ ฉะนั้น จึงได้ทรงสอนให้ทำความรู้ในนามรูป ให้ทำความรู้ในอวิชชาและภวตัณหา นามรูปนั้นก็เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนมีความรู้กันอยู่ แต่ก็เป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และเป็นความรู้ยึดถือ อันเรียกได้ว่าเป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า ไม่รู้ และตรัสเรียกว่าเป็นตัวภวตัณหา ฉะนั้น จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนให้ทำความรู้นามรูป ตามสัจจะ คือ ตามที่เป็นจริงว่า เป็น **อนิจจะ** คือ ไม่เที่ยง ต้อง

เกิดดับ เป็น **ทุกขะ** เป็นทุกข์ คือต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็น **อนัตตา** มิใช่ตัวตน

คำสั่งสอนเป็นอันมาก ได้ทรงแสดงให้ทุก ๆ คนพิจารณาให้มีความรู้ในนามรูปดั่งนี้ และ

ในการที่จะปฏิบัติทำความรู้ดั่งนี้ได้ ก็ต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ สงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าจิตยังพลุกพล่านอยู่ด้วยกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ทำปัญญาให้บังเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิก่อน คือ **ทำจิตให้สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย** ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐานเป็นต้นว่า อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งสมาธิจิตนี้กำหนดเข้ามาที่นามรูปให้รู้จักว่า นี่รูป นี่นาม และเมื่อนามรูปปรากฏลักษณะหน้าตาขึ้นในความรู้ สัจจะ คือความจริงของนามรูป อันได้แก่ความเกิดดับก็จะปรากฏขึ้น ความรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะของนามรูป คือความเกิดดับดั่งนี้ เป็น **อภิญญา** คือความรู้ยิ่งประการหนึ่ง และเมื่อพบความรู้ยิ่งดั่งนี้ ก็ย่อมจะได้พบอวิชชาและภวตัณหา กล่าวคือ เมื่อยังไม่พบสัจจะ คือความจริงของนามรูป คือความเกิดดับ ความรู้ที่รู้อยู่ในนามรูปย่อมเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และตามความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตน เป็นของสวยงาม ความรู้ดั่งนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าไม่รู้ คือเรียกว่าอวิชชา แต่ว่าคนสามัญทั่วไปเรียกว่าวิชชา คือเรียกว่ารู้ และก็เถียงกับพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

พระองค์ตรัสสอนว่าไม่เที่ยง ความรู้สามัญก็เถียงว่าเที่ยง

ตรัสสอนว่าเป็นทุกข์ ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นสุข

ตรัสสอนว่าเป็นอนัตตา ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นอัตตา

ตรัสสอนว่าไม่สวยงามเป็นของปฏิกูล ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นของสวยงาม ดังนี้

และเพราะ**ความรู้สามัญ**ที่เถียงพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ตรัสว่าเป็นอวิชชานี้จึง **เป็นภวตัณหา** คือความดิ้นรนทะยานอยากในภพ ความเป็นนั่นเป็นนี่ตั้งต้นแต่เป็นเรา เป็นของเรา มีความยึดถืออยู่ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อวิชชาและภวตัณหานี้ เป็นสิ่งมีอยู่แก่สามัญบุคคลทั่วไป ซึ่งเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติ ก็ยังไม่รู้สึกว่า ความรู้ยึดเช่นนี้เป็นตัวอวิชชา แต่ก็ยังยืนยันว่าเป็นวิชชาคือความรู้ เพราะมีความยึดถืออยู่ ครั้นเมื่อได้ปฏิบัติทำสมาธิจนจิตสงบจากกามและอกุศลธรรม เพ่งสมาธิจิตอันบริสุทธิ์กำหนดในนามรูป เห็นลักษณะหน้าตาของนามรูป จนสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้น เมื่อสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้น ก็จะพบหน้าตัวอวิชชาของตนเองเข้าอย่างประจักษ์ชัดว่าที่เคยรู้มา เคยเข้าใจยึดถือมาว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุข เป็นอัตตาของตน เข้าใจเป็นของสวยงามนั้น เป็นตัว **ทิฏฐิวิปลาส จิตวิปลาส สัญญาวิปลาส** คือความเห็นที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ความคิดที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ความหมายรู้ที่วิปลาสคลาดเคลื่อน **เป็นตัวอวิชชาโดยตรง** และที่ยึดถือไว้ทุกประการนี้ ก็เป็นตัวตัณหาอุปาทาน เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้น ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือเอาไว้ได้ เพราะฉะนั้น **ตัณหา อุปาทานนี้** จึงเป็น **ตัวกิเลส** เป็น**ตัวอวิชชา**โดยตรงนั่นแหละ เพราะไม่เป็นความจริงอย่างที่ยึดถือเอาไว้อย่างหนึ่ง แต่สัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นอีกอย่างหนึ่งดังนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้นรู้จักตัวอวิชชา ภวตัณหานี้ เรียกว่าเป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง อภิญญาคือความรู้ยิ่ง ที่รู้ใน

สัจจะของนามรูป เป็นความรู้ที่เป็น **ปริญญา** คือความรู้กำหนดรอบคอบในสัจจะคือความจริง ว่านามรูปมีลักษณะเป็นเช่นนี้ ๆ เมื่อรู้นามรูปก็คงเป็นนามรูป เพราะนามรูปนี้เป็น**สภาวธรรม** ธรรมที่บังเกิดขึ้น คือสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย นับว่าเป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่ง ก็คงเป็นนามรูปเหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขา ทั้งหลาย ดินฟ้าอากาศ ทั้งหลาย ก็คงเป็น ต้นไม้ ภูเขา ดินฟ้าอากาศ เป็นสิ่งที่มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยที่รักษาเอาไว้ก็ดับไป เหมือนอย่างนามรูปนี้ก็เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย เหตุปัจจัยนี้ก็เลี้ยงรักษา

เหตุ ก็คือกรรม

ปัจจัย ก็คืออาหาร

เมื่อเหตุปัจจัยยังรักษาอยู่ ก็ยังมี**สันตติ** คือความสืบต่ออยู่ เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยก็ดับไป หมดสันตติ คือความสืบต่อ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาอยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่งในนามรู้ จึงเป็นความรู้ชนิดที่เรียกว่าปริญญา รู้กำหนดรอบคอบตามสัจจะคือความเป็นจริง ก็เหมือนอย่างที่รู้สัจจะ คือ ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกดังกล่าว ส่วนความรู้ยิ่งในอวิชชาและภวตัณหา เป็น **ปหานะ** คือความรู้ละ เพราะว่าเมื่อรู้จัก อวิชชา ภวตัณหา อวิชชาภวตัณหาก็ย่อมดับไป ละไป สิ้นไป ด้วยอำนาจของความที่รู้จัก เพราะว่าอวิชชาภวตัณหานี้ก็เหมือนอย่างว่า ความมืด ส่วนความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่ง เหมือนอย่างว่าเป็นความสว่าง เมื่อความสว่างบังเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป เมื่อความมืดหายไป สิ่งทั้งหลายที่เนื่องกับความมืดก็หายไปหมดเช่นกัน เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่ง

ที่รู้จักหน้าตาอวิชชา ภวตัณหา จึงเป็นปหานะ คือความรู้ละ รู้ขึ้นเมื่อใด อวิชชา ภวตัณหาก็หลบหน้าไปทันที ละไปทันที ดังนี้

และเมื่อ อวิชชา ภวตัณหา ดับไป ละไป หลบไป ดังนี้ ภาวะแห่งความรู้ก็จะปรากฏขึ้นอีกลักษณะหนึ่ง จากที่เคยเป็นมาแล้วที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า **วิชชาและ วิมุตติ วิชชา** ก็คือความรู้ เป็นความรู้ที่แจ่มแจ้งตรงกันข้ามกับอวิชชา ถ้าจะเทียบกันกับอวิชชาเป็นความมืด วิชชาก็เป็นความสว่างที่ตรงกันข้าม วิชชาคือความรู้ที่เป็นความสว่างตรงกันข้ามกันนี้เป็นความสว่างไสวที่มองเห็นสัจจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงประจักษ์ชัด นามรูปก็จะประจักษ์ชัดขึ้นโดยเป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่เป็นประจำ และเมื่อยังไม่รู้ คือยังเป็นอวิชชา ก็ย่อมมีตัณหาอุปาทานอยู่ในนามรูป อวิชชาตัณหาอุปาทานเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ เพราะเป็นตัวที่ยึดถือเอาทุกข์ไว้ไม่ปล่อยวาง ส่วนปัญญาที่พิจารณาเห็นสัจจะ คือความจริงของนามรูป เป็น วิชชา และเมื่อเป็นวิชชามองเห็นความจริงของนามรูปสว่างไสวขึ้น ก็ย่อมมีความปล่อยวางไม่ยึดถือ เพราะว่า

ไม่มีสิ่งไหนเป็นของเที่ยง อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเที่ยง

ไม่มีส่วนไหนเป็นสุข อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นสุข

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นอัตตาตัวตนโดยแท้จริง ที่จะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นอัตตาตัวตน

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นของสวยงาม อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นของสวยงาม

ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดา

เมื่อปรากฏว่า ไม่มีไม่เป็นเช่นนั้น จึงมีความปล่อยวางจากความยึดถือ ความปล่อยวางนี้ก็ปล่อยวางลงไปที่นามรูปนั้นแหละ

ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ปล่อยให้นามรูป เป็นนามเป็นรูป ปล่อยให้อนิจจัง เป็นอนิจจัง ปล่อยให้ทุกขัง เป็นทุกขัง ปล่อยให้อนัตตา เป็นอนัตตา ปล่อยให้อสุภัง คือไม่งดงาม ก็เป็นอสุภัง เป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะมีวิชชาความรู้บังเกิดขึ้น ย่อมมีความยึดถือที่ผืนไปจากสัจจะคือความจริง ผืนไปจากธรรมชาติธรรมดา สิ่งที่เขาไม่เที่ยงก็ไปยึดถือให้เที่ยง ที่เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ก็ไปยึดถือผืนไว้ ให้เป็นสุขเป็นอนัตตา ที่เป็นอสุภะ ก็ไปยึดถือไว้ให้เป็นสุภะ แต่ก็ไม่สามารถจะผืนได้ เพราะว่าสิ่งที่มีธรรมดาเป็นอย่างไรก็จะต้องเป็นอย่างนั้น

บุคคลที่ยึดจึงต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน แต่เมื่อมีวิชชามองเห็นสัจจะ คือความจริงขึ้น ก็ย่อมปล่อยวางความยึดถือที่ผืนธรรมดาอย่างนั้น ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดานั้นเอง ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ดั่งนี้ เป็น **วิมุตติ** ความหลุดพ้น เมื่อความ**ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดา**ตามที่ธรรมดาจะเป็นไปดั่งนี้ ก็ย่อมปล่อยวางทุกข์ทั้งสิ้น วิชชาวิมุตตินี้เป็นผลของการปฏิบัติทำความรู้ในนามรูป ดังที่กล่าวมาโดยลำดับ และแม้ว่าจะยังไม่เป็นวิชชาวิมุตติที่สิ้นเชิงหรือที่เป็น **อกุปธรรม** ธรรมที่ไม่กำเริบ แต่ว่ายังเป็น **กุปธรรม** ธรรมที่กำเริบก็ตาม เมื่อมีขึ้น ก็ย่อมจะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้พบความรู้และได้พบความสุขที่เกิดจากวิมุตติเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ละเอียดประณีตกว่าความสุขทั้งหลายที่เคยได้รับ และข้อนี้แหละที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ให้ผู้ที่ได้หมั่นกระทำให้แจ่มแจ้งขึ้น คือ วิชชาวิมุตติ เป็นผลของการปฏิบัติธรรม อบรมปัญญาให้รู้จักนามรูปโดยวิธีที่กล่าวแล้ว

เมื่อมีจิตเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์และเพ่งกำหนดพิจารณานามรูป ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ย่อมจะได้พบภาวะของความรู้ที่นับว่าเป็นวิชชา

และภาวะของจิตที่นับว่าเป็นวิมุตติอันมีลักษณะปล่อยวางอย่างนี้ไม่มากก็น้อย แต่ว่าถ้าไม่ได้รักษาเอาไว้ก็จะเสื่อมไปเร็ว และบางทีเมื่อเสื่อมไปแล้วจะทำให้กลับมาอีกก็ยาก เพราะฉะนั้น เมื่อได้มาแล้วแม้น้อยก็ต้องรักษา เหมือนอย่างว่าทำงาน ก็ย่อมจะต้องได้รับผลของงานไม่น้อยก็มาก แม้จะได้มาสักหนึ่งสตางค์ แต่ถ้ารู้จักรักษาก็จะทำให้หนึ่งสตางค์นั้นพอกพูนมากขึ้นได้ คนที่จนมาแต่เดิมประกอบอาชีพร่ำรวยขึ้น ก็ต้องพอกพูนมาแต่น้อย ดั่งนี้ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับผลของการปฏิบัติแม้น้อยหนึ่ง เมื่อรู้จักรักษาก็จะพอกพูนมากขึ้นทุกที การรักษาผลของการปฏิบัติทางจิตใจนี้ก็คือการที่กระทำให้แจ้ง ดูลงไปที่ตัวความรู้ที่ได้ในขณะที่ปฏิบัติ ดูลงไปที่ภาวะของจิตที่ปล่อยวางที่ได้จากความรู้ในขณะที่ปฏิบัติ ให้มองเห็นลักษณะหน้าตาว่าความรู้เช่นนั้น ภาวะของจิตเช่นนี้เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ วิชชาคือความรู้และวิมุตตินั้น ก็จะแจ่มแจ้งขึ้นมา ดั่งนี้แหละเป็นอภิญญาอีกประการหนึ่ง ที่ตรัสสอนให้ทำ **สัจฉิกรณะ** คือ การกระทำให้แจ้ง เป็นการรักษาไว้ กล่าวอย่างสามัญก็เหมือนอย่างว่า เมื่อทำความดีก็ให้รักษาความดีเอาไว้และหมั่นทำความดีนั้นพอกพูนให้มากขึ้น ถ้าหากว่าไม่หมั่นรักษาความดีเอาไว้ ความดีทำไว้ครั้งหนึ่งแล้วก็แล้วไป ดั่งนี้ ความดีก็จะไม่พอกพูน กลับจะเป็นโอกาสให้ทำความชั่วอื่น ๆ มากขึ้นไปอีกก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้รักษาความดีไว้ แม้ที่ทำทีละน้อยและทำให้มาก ๆ ขึ้น

ภาวะทางจิตใจทางปัญญาก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้มากก็ต้องรักษาและต้องพอกพูน กล่าวคือหมั่นเพ่งพินิจ การกระทำให้แจ่มแจ้งและรักษาความรู้กับภาวะเช่นนี้ของจิตไว้ให้นานที่สุด ให้ยั่งยืนที่สุดและพอกพูนไว้อยู่เสมอ การกระทำดั่งนี้ จะเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงการละโดยสิ้นเชิงในที่สุด และ

บุคคลผู้จะละได้สิ้นเชิงในที่สุดนั้น ก็จะต้องเริ่มปฏิบัติมาจากการที่รักษาสิ่งที่ได้ไว้ทีละน้อย ๆ ดั่งนี้

(๘ กันยายน ๒๕๑๕)

๑๓

ปุถุจิต

เบื้องต้น จิตที่ยังปกคลุมอยู่ด้วยอารมณ์และกิเลสเป็นอันมาก ย่อมเป็นจิตที่หนาแน่น หนาแน่นด้วยอารมณ์และกิเลส ดังจะเรียกว่า **ปุถุจิต** บุคคลผู้มีปุถุจิต คือจิตที่หนาแน่น ย่อมเป็นปุถุชนที่ยังหนาแน่น เมื่อเป็นดั่งนี้ จิตจึงยังไม่ซาบซึ้งในธรรม และธรรมก็ยังไม่ซาบซึ้งเข้าถึงจิต แต่การที่ได้ส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรมแม้ด้วยการตั้งใจฟังธรรมที่แสดง ย่อมเป็นการขัดสีจิตให้เบาบางเข้าโดยลำดับ เพราะธรรมแม้เป็นธรรมบรรยาย ก็เป็นเครื่องชำระล้างจิตใจได้เหมือนกัน ความตั้งใจฟังให้กระแสของธรรมไหลเข้ามาสู่จิต จึงเป็นวิธีหนึ่ง ซึ่งทำให้จิตใจก้าวลงลึก ลงสู่สัจจะ คือความจริง

สัจจะ

อันสัจจะคือความจริงนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่เสมอ

๑ **ทุกขสัจจะ** สัจจะ คือทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ

๒ **สมุทัยสัจจะ** สัจจะ คือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ

๓ **นิโรธสัจจะ** และแม้นิโรธสัจจะ สัจจะ คือนิโรธ ความดับทุกข์ เมื่อได้ปฏิบัติในทางให้ถึงความดับทุกข์ นิโรธก็ย่อมปรากฏน้อยหรือมากตามควรแก่การปฏิบัติ

๔ **มัคคสัจจะ** และแม้มัคคสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือ มรรค เมื่อปฏิบัติมรรคก็ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น สัจจะจึงเป็นสิ่งที่ปรากฏตัวอยู่ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ซ่อนเร้น แต่ว่าจิตใจนี้เองเมื่อยังเป็นปุถุจิต จิตที่หนาแน่นอยู่ด้วยอารมณ์ คือ กิเลส ย่อมมองไม่เห็น เหมือนอย่างตาบอดมืดมองไม่เห็น

ปุถุชน ๓ ประเภท

๑ **อันธพาลปุถุชน** บุคคลที่เป็นผู้มีตาใจบอดมืดสนิท มองไม่เห็นสัจจะเอาเลย เรียกว่าเป็นอันธพาลปุถุชน ปุถุชนผู้เป็นอันธพาล คือ เป็นผู้เขลาไม่รู้เหมือนอย่างคนตาบอด

๒ **ปุถุชนสามัญ** บุคคลเมื่อมีความรู้ขึ้นลาง ๆ เช่น เมื่อได้สดับฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาที่ชี้ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ ก็เกิดความรู้ความเห็นขึ้นลาง ๆ แม้จะไม่แจ่มชัดนักตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา สามารถที่จะละความชั่วกระทำความดีได้ตามสมควร ความเป็นอันธพาลก็ย่อมหายไป มาเป็นปุถุชนสามัญ

๓ **กัลยาณปุถุชน** บุคคลเมื่อได้ปฏิบัติชอบยิ่งขึ้น มีดวงตาใจที่แจ่มใสขึ้น มองเห็นสัจจะตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแจ่มชัดขึ้น สัจจะทั้ง ๔ มีทุกขสัจจะเป็นต้นปรากฏนัดขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นมรรค ซึ่งเป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ความเป็นปุถุชนสามัญก็หายไป เลื่อนมาเป็นกัลยาณ-ปุถุชน คือปุถุชนผู้ที่เป็นคนดีคนงาม มีความมั่นคงในธรรมตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา จิตใจของกัลยาณปุถุชนย่อมแจ้งชัดขึ้นในสัจจะ

ทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น สัจจะทั้ง ๔ นี้ตามที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงสั่งสอนไว้ จึงเป็นข้อที่ผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนาทุกคนจะพึงตั้งใจฟัง ตั้งใจพิจารณาให้ตระหนักชัด

อายตนะ ๑๒

จิตใจนี้เป็นเพียง**ธาตุรู้** แม้ว่าจะยังเป็นรู้หลง ก็สามารถที่จะกำจัดความหลง ทำให้เป็นผู้รู้ถูกรู้จริงขึ้นได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ความตั้งใจนำกระแสธรรมนี่แหละให้เข้ามาสู่จิตใจให้มากขึ้น จิตใจนี้ถูกกระแสโลกไหลเข้ามาท่วมทับอยู่เป็นประจำ กล่าวคือกระแสของอารมณ์และกิเลสไหลเข้ามา

๑ **ตา** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางตาบ้าง โดยเป็น **รูปารมณ์** อารมณ์คือ รูป

๒ **หู** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางหู โดยเป็น **สัททารมณ์** อารมณ์คือ เสียง

๓ **จมูก** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางจมูก โดยเป็น **คันธารมณ์** อารมณ์ คือ กลิ่น

๔ **ลิ้น** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางลิ้น โดยเป็น **รสารมณ์** อารมณ์คือ รส

๕ **กาย** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางกาย โดยเป็น **โผฏฐัพพารมณ์** อารมณ์ คือ โผฏฐัพพะที่กายถูกต้อง

๖ **ใจ** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางใจเอง โดยเป็น **ธรรมารมณ์** อารมณ์คือ เรื่องราวทั้งหลาย

อารมณ์เหล่านี้เป็นที่ตั้งของราคะ คือความติดใจยินดี ก็ก่อราคะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโทสะ ก็ก่อโทสะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโมหะ ก็ก่อโมหะคือความหลงให้บังเกิดขึ้น ราคะ โทสะ โมหะนี้ ก็เป็นกระแสกิเลสที่ไหลท่วมจิตใจพร้อมกับกระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในจิตใจนี้จึงมี **อรรณพ** คือทะเลลึกตั้งอยู่ มี **โอฆะ** คือห้วงน้ำที่ไหลบ่าท่วมตั้งอยู่ ทำให้จิตใจนี้ถูกท่วมทับอยู่ด้วยห้วงน้ำ อยู่ด้วยทะเลลึก อันเต็มไปด้วยคลื่นลม และปลาร้ายต่าง ๆ เป็นอันมาก นี้เป็นทะเลใจ กล่าวคือทะเลแห่งอารมณ์ และทะเลแห่งกิเลสอันข้ามได้ยากนัก มักจะตกทะเลใจนี้แหละเป็นอันตรายกันเสียเป็นอันมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในการที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะปฏิบัติอยู่ในศีลก็ดี ในสมาธิก็ดี ในปัญญาก็ดี การปฏิบัตินั้นมักจะไปไม่รอด ก็เพราะว่าไม่สามารถที่จะข้ามทะเลใจนี้ได้ ต้องถูกคลื่นลม ถูกปลาร้ายในทะเลใจอันนี้ ทำอันตรายจนไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่มาปฏิบัติให้มีธรรมที่เป็น **พละ** คือเป็นกำลังที่เพียงพอ กล่าวคือ

พละ ๕

๑ **สัทธาพละ** กำลัง คือศรัทธาความเชื่อที่ตั้งมั่น

๒ **วิริยพละ** กำลัง คือความเพียรที่มั่นคง

๓ **สติพละ** กำลัง คือสติที่ตั้งมั่น

๔ **สมาธิพละ** กำลัง คือสมาธิที่แน่วแน่

๕ **ปัญญาพละ** กำลัง คือปัญญา ความรู้ที่ถูกที่ชอบ

ธรรมที่เป็น พละ เหล่านี้ ย่อมเป็นเครื่องนำ ผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ข้ามทะเลใจอันเต็มไปด้วยคลื่นลมร้ายและปลาร้าย ก็แหละ ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่างก็มีธรรมที่เป็นพละ คือกำลังเหล่านี้อยู่น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น ก็ให้ตั้งใจใช้ธรรมที่เป็นพละเหล่านี้ โต้คลื่นลมและปลาร้ายในทะเลใจของตน ยืนหยัดในการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ให้ดำเนินไปให้จงได้ ตามภูมิตามขั้นและข้อปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้ พึงประคับประคองการปฏิบัติให้ประกอบกันอยู่ตามส่วนอันสมควร พึงปฏิบัติในศีล พึงปฏิบัติในสมาธิ และพึงปฏิบัติอบรมทางปัญญา

ทุกขสัจจะ

การปฏิบัติอบรมทางปัญญานั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือการพิจารณาในสัจจะทั้ง ๔ อันเป็นหลักใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ คือ ทุกขสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์เป็นต้น และในทุกขสัจจะนั้น ก็ให้พิจารณาไปตามพระพุทธาธิบายโดยลำดับก่อนว่า

ชาติปิ ทุกฺขา	ความเกิด เป็นทุกข์
ชราปิ ทุกฺขา	ความแก่ เป็นทุกข์
มรณมฺปิ ทุกฺขํ	ความตาย เป็นทุกข์
โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺ-	ความโศก ความคร่ำครวญ ร่ำไร
สุปายาสาปิ ทุกฺขา	รำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์
อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข	ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์

ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นสมประสงค์ เป็นทุกข์

สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา กล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ เป็นทุกข์ ดังนี้

พระพุทธาธิบายนี้ ชี้ให้เห็นสัจจะ คือความจริงของชีวิต ว่าจะต้องมีเกิด แก่ ตาย จะต้องประกอบด้วยความเกิด เป็นต้น จะต้องมีความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก จะต้องมีความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก จะต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง และทั้งหมดนี้ก็รวมเข้าที่ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ อันรวมเข้าเป็นกายและใจ อันรวมเข้าเป็นตัวชีวิตนี้เอง ให้รู้สัจจะ คือความจริงของชีวิต ว่าเป็นไปอยู่อย่างนี้ นี้เป็นทุกขสัจจะสภาพที่แท้จริงคือทุกข์ ที่ควรพิจารณาให้รู้ไว้เป็นประการแรก

(๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๕)

๑๔

จิตเป็นธาตุรู้

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ แม้จะเป็นความรู้หลง แต่ก็อาจกำจัดความหลงให้เป็นธาตุรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงขึ้นได้ และเมื่อความหลงหายไป ก็เป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์ หน้าที่ของทุก ๆ คนที่พึงปฏิบัติก็คือ ปฏิบัติในภาวนากับปหานะ **ปฏิบัติในภาวนา** นั้น ก็คือภาวนาใน **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** **ปฏิบัติในปหานะนั้น** คือละกิเลสและกองทุกข์ไปตามควรแก่การภาวนา

ภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ นี้ ไม่ใช่หมายความเพียงภาวนาด้วยถ้อยคำ การภาวนาเพียงถ้อยคำ ก็จะเป็นเหมือนอย่างนกแก้วนกขุนทองหัดพูดภาษาคน ซึ่งไม่รู้ความหมายของคำที่พูด หัดแต่เสียงเท่านั้น แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังอาจได้ประโยชน์ในการรวมจิตเข้ามา

ภาวนาใน **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** ในที่นี้ หมายถึงภาวนาด้วยระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยศีล โดยสมาธิ และโดยปัญญา เพราะว่าศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมด้วยวิมุตติ อันเป็นผล และนิพพาน ซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุและผล รวมเข้าเป็น **องค์พระพุทโธ** ก่อน และ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ นิพพาน เหล่านี้ ก็เป็น**องค์พระธรรม** ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้แจงให้เกิดเป็น **องค์พระสังโฆ**ขึ้น เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติ วิมุตติ อันเป็นผลของความปฏิบัติ และนิพพาน อันเป็นธรรมอันเหนือเหตุเหนือผล ที่ปรากฏแก่ผู้ประสบผู้พบ จึงเป็นองค์พระพุทโธ ธัมโม สังโฆ ภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ จึงต้องปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ความระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยพระคุณ โดยบุคลาธิษฐานก็ดี โดยธรรมาธิษฐานก็ดี ย่อมเป็นอุปกรณ์ก่อให้เกิดศรัทธาปสาทะ นำให้เกิดสมาธิส่งเสริมให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คือ ปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติที่รวมอยู่ในองค์พระพุทโธ ธัมโม สังโฆ โดยตรง เพราะฉะนั้น ภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ จึงไม่หมายถึงการภาวนาด้วยถ้อยคำ แต่หมายถึงการปฏิบัติทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้บังเกิดขึ้น เพื่อให้ลุนิพพานโดยลำดับ

๑. ***ภาวนาในศีล*** *ภาวนาในศีล* ก็มิได้หมายความว่า ภาวนาว่า **สีลํ สีลํ** จะหมายถึงการปฏิบัติ ทำ **วิรัติเจตนา** ความตั้งใจงดเว้นจากภัยเวรอันนั้น ตั้งต้นแต่ภัยเวร ๕ ประการให้บังเกิดขึ้น ให้มีวิรัติเจตนาประจำอยู่ในใจ โดยตั้งใจไว้ด้วยการรับจากพระก็ดี ด้วยความตั้งใจไว้เอาเองก็ดี ก็สำเร็จเป็นวิรัติเจตนา เป็นศีลได้ทั้งนั้น ตั้งใจขึ้นเมื่อใดก็เป็นศีลขึ้นเมื่อนั้น ดั่งนี้ เป็นการภาวนาในศีล ปหานะ คือ การละภัยเวรอันเป็นเครื่องเดือดร้อนต่าง ๆ ก็บังเกิดตามขึ้นมาทันที ภาวนาในศีลนี้ต้องมีเป็นภาคพื้น

๒. ***ภาวนาในสมาธิ*** และก็ต้องภาวนาในสมาธิ คือทำจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ทั้งหลาย ด้วยเปลื้องจิตจากอารมณ์อันเป็นเครื่องก่อนิวรณ์ ด้วยนำจิตให้เข้ามาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ แม้โดยพยัญชนะหรือถ้อยคำดังกล่าวมาข้างต้นก็ได้ เพียงเพื่อเป็นอุบายให้เกิดความรวมใจ ให้ใจสงบจากอารมณ์และกิเลส คือนิวรณ์ทั้งหลาย ด้วยการบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาปฏิบัติ รู้เรื่องรู้ราวมาแล้ว แม้จะบริกรรมว่า พุทโธ คำเดียว แต่ความรู้เรื่องพระพุทโธก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย เมื่อบริกรรมว่า ธัมโม สังโฆ ความรู้เรื่องพระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย

๓. ***ภาวนาในปัญญา*** และเมื่อความรู้เรื่องนี้ ได้เลื่อนขึ้นเป็นความรู้องค์จริง อันเกิดจากความปฏิบัติให้เข้าถึง เมื่อบริกรรมว่า **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** ความรู้ดั่งนี้ก็ย่อมแล่นตามเข้ามาด้วย ทำให้เกิดศรัทธาปสาทะและปัญญาตั้งมั่นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น และเมื่อเป็นดั่งนี้ จิตก็สงบจากกาม

และอกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าได้ภาวนาในสมาธิ และก็ย่อมจะมีปหานะ คือการละกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตใจสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ธาตุรู้ของจิตก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เพราะว่า เครื่องปิดคือกามและอกุศลธรรมทั้งหลายสงบไป ธาตุรู้ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ก็เป็นโอกาสที่จะพิจารณาในนามรูปให้เห็นสัจจะคือความจริง

สัจจะคือความจริงของนามรูปนั้น ก็คือ

(๑) **อนิจจตา** ความเป็นของไม่เที่ยง

(๒) **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์

(๓) **อนัตตตา** ความเป็นของไม่ใช่ตน

สภาพทั้ง ๓ นี้มีอยู่แก่นามรูป ลักษณะ คือเครื่องกำหนดหมายให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็มีอยู่และก็มีอยู่อย่างไม่ปิดบัง เป็นสิ่งที่มีอยู่ปรากฏชัดแจ้ง พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้ทรงเห็นและตรัสบอกแสดงเอาไว้นำทางให้ผู้ปฏิบัติพิจารณา กล่าวคือ ให้พิจารณาถึงความเกิด ความดับ ที่ปรากฏอยู่แก่นามรูป ทั้งระยะยาวและทั้งระยะสั้น เกิดดับที่ปรากฏแก่นามรูปนี้ พิจารณาอย่างสามัญก็คือ เกิด แก่ ตาย ที่มีอยู่แก่นามรูปนี้ เกิด แก่ ตายนี้ เป็นสัจจะของนามรูปของชีวิตนี้ ซึ่งเมื่อย่นเข้ามาในระยะสั้นแล้ว ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต ในปัจจุบัน

อัตตานุทิฏฐิ

การพิจารณาทีแรก จะมองไม่เห็นความดับ จะเห็นแต่ความเกิด และความเกิดที่มองเห็นจะปรากฏเป็น **ตัวชีวะ** คือความเป็นอยู่เหมือนอย่างไม่ดับ แต่เมื่อหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ด้วยจิตที่สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จะเห็นความดับขึ้นมาคู่กับความเกิด และเมื่อสติปัญญาที่

พิจารณาฉับไวยิ่งขึ้น ความดับจะปรากฏเต็มที่เหมือนอย่างมีแต่ความดับอย่างเดียว และเมื่อเป็นดั่งนี้ นิโรธ คือความดับทุกข์ ก็จะปรากฏชัดเต็มที่ เมื่อปรากฏแต่ความเกิด เป็นตัวชีวะ คือเป็นตัวความดำรงอยู่ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ คือตัณหา อุปาทาน วิ่งเข้าจับชีวะที่เป็นตัวความดำรงอยู่นั้นทันที ตัวเรา ของเรา ก็ปรากฏขึ้นทันที และเมื่อเป็นดั่งนี้ ทุกข์ต่าง ๆ มีโสกะ ปริเทวะเป็นต้น ก็ปรากฏขึ้นทันที มิใช่แต่เท่านี้ แม้เกิด แก่ ตาย ซึ่งเป็นธรรมดา ก็ปรากฏเป็นตัวทุกข์ขึ้น และก็จะต้องมีความประจวบ ต้องมีความพลัดพราก ต้องมีปรารถนาต่าง ๆ เพราะอำนาจของตัวสมุทัย คือตัณหา อุปาทาน ที่เข้าจับอยู่กับตัวชีวะ ความเป็นอยู่หรือความดำรงอยู่ และตัวชีวะดังกล่าวนี้เอง เป็นตัว **อัตตานุทิฏฐิ** ความตามเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ประกอบด้วย ตัณหา อุปาทาน อวิชชา รวมอยู่ด้วยกันหมด เกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดา ก็กลายเป็นตัวทุกข์ขึ้น เพราะว่าเกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดานั้น ไม่มี สัตว์ บุคคล เกิด แก่ ตาย แต่เมื่อมีอัตตา-นุทิฏฐิ ความตามเห็นว่าอัตตาตัวตนขึ้น ก็เกิดมีตัวเรา เกิด แก่ ตาย ชาติจึงเป็นทุกข์ขึ้น ชราจึงเป็นทุกข์ขึ้น มรณะจึงเป็นทุกข์ขึ้น และโสกะปริ-เทวะเป็นต้นก็เกิดขึ้น ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็มีขึ้น ความปรารถนาไม่ได้สมหวังก็มีขึ้น ก็เป็นทุกข์ตามกันขึ้นไปหมด และนามรูปอันนี้ ซึ่งเป็นธรรมดาอันหนึ่งก็เป็นทุกข์ขึ้น และเป็นที่รองรับทุกข์ทั้งหมด เพราะเมื่อชั้นต้นเป็นทุกข์ นามรูปซึ่งเป็นที่รองรับก็พลอยเป็นทุกข์ขึ้นทั้งหมด ความปรารถนาที่เป็นความปรารถนาผืนธรรมดาย่อมมีขึ้น เพราะว่าเมื่อมีสมุทัยอยู่ ทุกข์ต่าง ๆ ก็ต้องเกิดขึ้นตั้งแต่ ชาติทุกข์ เป็นต้น แต่เมื่อเป็นทุกข์ ก็ย่อมปรารถนาที่จะให้ทุกข์นั้น

หายไป แต่เมื่อมีอัตตานุทิฏฐิ หรือตัณหาอุปาทานอยู่ ก็ไม่อาจที่จะพ้นจากทุกข์ได้ ก็ต้องเป็นทุกข์ เหมือนอย่างเอามือจับไฟ เกิดความร้อน ก็ปรารถนาที่จะให้ไม่ร้อน แต่ว่าไม่ปล่อยไฟ ดั่งนี้ ก็เป็นไปไม่ได้ เป็นความปรารถนาไม่สมหวังจนกว่าจะปล่อยไฟ เมื่อปล่อยไฟ ก็ไม่ต้องปรารถนา ความร้อนก็หายไป

เพราะฉะนั้น เมื่อยังปรากฏแต่ความเกิดเป็นตัวชีวะ เป็นที่วิ่งเข้ามาจบแห่งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นอัตตานุทิฏฐิ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ สิ่งต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์ขึ้นหมด ต่อเมื่อได้ภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ จนถึงขั้นปัญญาพิจารณาให้เห็นความดับขึ้นมาคู่กับความเกิด คือเห็นเกิดดับ ทุกข์ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ต่อเมื่อเห็นความดับปรากฏเต็มที่ ตัณหา อุปาทาน ไม่มีที่เกาะ อัตตานุทิฏฐิตกลงไป ทุกข์ก็ตกลงไปหมด นิโรธคือความดับทุกข์ก็ปรากฏเต็มที่ การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ขั้นปัญญา ย่อมนำไปสู่วิมุตติ นิพพาน ให้สำเร็จเป็นปหานะ การละอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ละอัตตานุทิฏฐิ ฉะนั้น การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ในขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นไปเพื่อปหานะการละไป โดยลำดับ จึงเป็นข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งปวง

(๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๕)

๑๕

จิตเป็นธาตุรู้

จิตนี้เป็นธาตุรู้ แต่ยังเป็นรู้หลง รู้ผิด เพราะยังมีอวิชชาความไม่รู้ในสัจจะเป็นเครื่องปิดบังจิตที่เป็นธาตุรู้ จึงรู้ผิดรู้หลง อันเรียกว่า **อวิชชา** ฉะนั้น สิ่งที่รู้อยู่อันเป็นรู้ผิดรู้หลงนั้น จึงผิดไปจากสัจจะ พระพุทธเจ้าได้

ทรงกำจัดอวิชชา ธาตุรู้ของพระองค์จึงเป็นธาตุรู้ที่ถูกต้องตามสัจจะดังที่เรียกว่า **ตรัสรู้** เพราะฉะนั้น จึงเป็นความรู้ถูก จึงถูกต่อสัจจะ คำสั่งสอนของพระองค์ก็เป็นคำสั่งสอนที่ถูกต่อสัจจะ ฉะนั้น ทุก ๆ คนจึงต้องการขัดเกลาอวิชชาจากจิต สมควรที่จะสดับฟังและพิจารณาตามสัจจะที่ทรงสั่งสอน แม้จะขัดต่อความรู้ความเห็นของตน แต่เมื่อได้ปฏิบัติขัดเกลาไป ธาตุรู้ก็จะรู้ถูกต้องขึ้น และก็จะรับรองสัจจะตามที่ทรงสั่งสอน

ประมวลสัจจะ

คำสั่งสอนของพระองค์ที่แสดงสัจจะนั้น ก็ประมวลเข้าในสัจจะทั้ง ๔ คือ

๑ **ทุกขสัจจะ** สัจจะคือ ทุกข์

๒ **สมุทัยสัจจะ** สัจจะคือ เหตุให้เกิดทุกข์

๓ **นิโรธสัจจะ** สัจจะคือ ความดับทุกข์

๔ **มัคคสัจจะ** สัจจะคือ ความปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ทุกขสัจจะ

ทุกขสัจจะนั้น ก็รวมเข้ามาที่ขันธ์อันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ อันเรียกว่า ปัญจอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ย่นลงก็เป็นนามรูป

ในเบื้องต้นก็พึงพิจารณาให้รู้จักขันธ์ทั้ง ๕ คือ

๑. **รูปขันธ์** กองรูป คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้

๒. **เวทนาขันธ์** กองเวทนา อันได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกาย และทางใจนี้

๓. **สัญญาขันธ์** กองสัญญา ก็ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ จำรูป จำเสียง เป็นต้นนั้น

๔. **สังขารขันธ์** กองสังขาร ก็ได้แก่ความคิดปรุง หรือความปรุงคิดไปในรูปในเสียงเป็นต้น เป็นการปรุงดีบ้าง ปรุงไม่ดีบ้าง ปรุงเป็นกลาง ๆ บ้าง อันเป็นอาการปรุงทางใจ ที่เป็นไปอยู่นี้

๕. **วิญญาณขันธ์** กองวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นที่รู้อยู่นี้ ทุก ๆ คนมีขันธ์ทั้ง ๕ นี้อยู่ด้วยกัน และขันธ์ทั้ง ๕ นี้ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือความเกิด ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย จากเกิดจนถึงตายก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ลักษณะที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรียกว่าเป็นชรา คือความแก่ไปโดยลำดับ เกิด แก่ ตาย จึงเป็นธรรมดาของขันธ์ทั้ง ๕ และข้อที่พึงพิจารณาก็พิจารณาให้เห็นธรรมดา คือ เกิด แก่ ตาย ที่มีประจำอยู่นี้ รวมลงก็เป็นความเกิดความดับ

ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ความเกิด ความดับของขันธ์ทั้ง ๕ นี้ พิจารณาเห็นได้ทั้งอย่างหยาบ ทั้งอย่างละเอียด

๑. **ความเกิดความดับอย่างหยาบ** ความเกิดความดับอย่างหยาบนั้น ก็คือ ความเกิดความดับที่มีเป็นขั้น ๆ ตอน ๆ ดังเช่นความเกิดที่มีเป็นเบื้องต้น และความตายที่มีเป็นที่สุด เป็นลักษณะเกิดดับอย่างหนึ่งที่สกัดอยู่ข้างต้น สกัดอยู่ข้างปลาย แต่นับว่าเป็นระยะยาว

๒. **ความเกิดความดับอย่างละเอียด** ความเกิดความดับ ย่นให้สั้นเข้ามาก็เป็นวัย วัยแบ่งเป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย ปฐมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายปฐมวัยก็เป็นดับ มัชฌิมวัย ต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ปัจฉิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ดั่งนี้ ก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้เข้ามา และก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้ชิดเข้ามาเป็นลำดับ จนถึงให้เห็นเกิดดับ ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต สิ่งที่ปิดบังมิให้เห็นก็คือสันตติ ความสืบต่อ กล่าวคือ เกิดดับและก็เกิดต่อไปอีก เหมือนอย่างหายใจเข้าหายใจออก แล้วก็หายใจเข้าไปอีก มีสันตติ คือความสืบต่อไปดั่งนี้

สันตตินี้เอง เป็นเครื่องปิดมิให้เห็นอาการดับที่มีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ก็พึงพิจารณาให้เห็นได้ตามเหตุและผล กำหนดการพิจารณาให้แน่วลงไปด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น สัจจะ คือความจริง อันได้แก่เกิด ดับ ก็จะปรากฏชัดขึ้น เมื่อเกิดดับปรากฏชัดขึ้น ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ก็จะปรากฏ เพราะสิ่งที่เป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์นั้นก็ได้แก่ตัวเกิดดับนี่แหละ สิ่งที่เกิดดับเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ถูกเกิดดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่าเป็นทุกข์ และเป็นตัวทุกข์อยู่ตามธรรมชาติ ธรรมดาตัวทุกข์ที่มีอยู่เป็นไปอยู่ตามธรรมชาติธรรมดานี้ **ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง** เหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขาทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่ว่าที่มีบุคคล มีเรา มีเขา เข้าไปเป็นทุกข์นั้น ก็เพราะมีสมุทัยอันเป็นสัจจะข้อที่ ๒

สมุทัยสัจจะ

สมุทัยสัจจะ สัจจะ คือสมุทัย นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้เอาตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ดังที่ได้ตรัสไว้ในนิเทศแห่งสมุทัยสัจจะทั่ว ๆ ไปว่า **ตัณหา** ที่ให้เกิดใหม่ สหรคต คือ ไปกับ **นันทิ** และ **ราคะ** คือความเพลินและความติดใจยินดี มีความเพลิดเพลินยินดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อารมณ์นั้น ๆ ได้แก่

๑. **กามตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

๒. **ภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากในภพ คือ ความเป็นนั่นเป็นนี่ต่าง ๆ

๓. **วิภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากในวิภพ คือ ความไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ต่าง ๆ หมายถึงความอยากที่จะให้สิ่งที่ไม่ชอบ ภาวะที่ไม่ชอบ สิ้นไปหมดไป หรือความต้องการที่จะทำลายสิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบ

ใน **ปฏิจจสมุปบาท** อันแสดงธรรมที่อาศัยกันบังเกิดขึ้น อันเนื่องกันไปเป็นสาย ได้ยก **อวิชชา** ความไม่รู้ในสัจจะเป็นข้อต้น โดยเป็นปัจจัยแห่งข้อต่อ ๆ มาจนถึงตัณหา และ **ตัณหา** ก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน คือความยึดถือ **อุปาทาน** ก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ **ภพ** ก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ **ชาติ** ก็เป็นปัจจัยให้เกิด **ชรา** และ **มรณะ** และ **โสกะ ปริเทวะ** เป็นต้น ต่าง ๆ กองทุกข์ทั้งสิ้น ย่อมเกิดขึ้นสืบมาจาก อวิชชา ดังนี้

เพราะฉะนั้น ตามนัยปฏิจจสมุปบาทนี้ ตัณหาจึงสืบเนื่องมาจากอวิชชา และเป็นปัจจัยสืบต่อไป อุปาทาน คือ ความยึดถือ เมื่อยกเอาเฉพาะตัณหาและอุปาทาน ก็กล่าวสั้นว่า ได้แก่ความอยากยึด อยากอยู่ในสิ่งใด

ก็ยึดในสิ่งนั้น อยากเป็นตัณหา ยึดเป็นอุปาทาน เพราะฉะนั้น ทั้งสองนี้จึงเนื่องกันอย่างใกล้ชิด แม้จะยกขึ้นกล่าวเพียงข้อเดียว ก็จะต้องมีอยู่ถึงสอง เหมือนอย่างยกตัณหาขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็ต้องมีอุปาทานอยู่ด้วย หรือยกอุปาทานขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็หมายถึงว่า มีตัณหาอยู่ด้วย เพราะฉะนั้น เพราะตัณหาอุปาทานดังกล่าวนี้เอง ขันธ์ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา โดยไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าไปจับ ขันธ์ทั้ง ๕ จึงเป็นอุปาทานขันธ์ขึ้น คือขันธ์เป็นที่ยึดถือ เมื่อเป็นอุปาทานขันธ์ขึ้น จึงมี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นขึ้น เพราะว่า เมื่อตัณหาอุปาทานเข้าไปเกี่ยวข้องยึดถือ ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ก็เป็นเราขึ้น เป็นของเราขึ้น เป็นตัวตนของเราขึ้น

เมื่อมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเรา จึงมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเราเกิดเป็นทุกข์ขึ้น เมื่อขันธ์เกิดก็เราเกิด ขันธ์แก่ก็เราแก่ ขันธ์ตายก็เราตาย เพราะมีตัณหาอุปาทานอยู่ในขันธ์ จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์จึงบังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไร รัญจวนใจ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับแค้นใจเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์ แต่ละอย่าง และเมื่อกล่าวโดยย่อ ก็ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้แหละเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่รวมรับทุกข์ทั้งหมด

เมื่อมีตัณหาอุปาทานขึ้นในขันธ์ ขันธ์ก็เป็นอุปาทานขันธ์ขึ้น จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ ทุกข์บังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแล้ว แต่เมื่อไม่มีตัณหาอุปาทานในขันธ์ ขันธ์ก็ไม่เป็น

อุปาทานขันธ์ แต่เป็นขันธ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา ก็เป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา แต่ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์อยู่เอง ฉะนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์แล้ว จึงได้ทรงแสดงสมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาจับตัวเหตุของทุกข์คือตัณหาอุปาทานที่บังเกิดขึ้นในขันธ์ และได้ตรัสชี้ให้เห็นลักษณะของตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ตั้งต้นแต่ **โปโนพฺภวิกา** เป็นเหตุให้ถือเอาภพใหม่ คือให้เกิดอีก **นนฺทิราคสหคตา** ไปกับ นันทิ คือความเพลิน และราคะ ความติดใจยินดี **ตตฺร ตตฺราภินนฺทินี** มีความเพลิดเพลินยินดียิ่งในอารมณ์นั้นๆ และก็ได้ทรงจำแนกออกเป็น กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดังที่ได้กล่าวแล้ว

ปิยรูป สาตรูป

และต่อจากนั้นได้ทรงแสดง **ปิยรูป สาตรูป** ที่แปลตามศัพท์ว่า รูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่สำราญใจ

คำว่า **รูป** ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงรูปที่ตามองเห็นอย่างเดียว อันเป็นรูปในอายตนะทั้ง ๖ แต่ก็หมายถึง **นิมิต** คือเครื่องกำหนดหมายของตัณหาที่เกิดขึ้น เพราะว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ที่บังเกิดขึ้นนี้ ต้องมีนิมิตคือเครื่องกำหนดหมาย ไม่ใช่ว่าจะบังเกิดขึ้นเอง เหมือนอย่างไฟที่บังเกิดขึ้นก็ต้องมีเชื้อ ถ้าไม่มีเชื้อไฟก็ไม่บังเกิดขึ้น ปิยรูป สาตรูปนี้ ก็คือตัว**เชื้อตัณหา** เป็นเครื่องแหย่ให้ตัณหาบังเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้เอาไว้สำหรับเป็นทางพิจารณาจับตั้งแต่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก อายตนะภายในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ อายตนะภายนอกก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม คือเรื่องราวเหล่านี้เป็น

ปิยรูป สาตรูป คือเป็นเชื้อเป็นนิมิตให้ตัณหาบังเกิดขึ้น หรือเป็นเครื่องแหย่ให้ตัณหาบังเกิดขึ้น เรียกว่า **ตัณหารัก ตัณหาชอบ** สิ่งเหล่านี้เป็นปิยรูป สาตรูป ของตัณหา เป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ เหมือนอย่างเชื้อไฟเป็นสิ่งที่ไฟชอบ เป็นปิยรูป สาตรูปของไฟ อายตนะภายใน อายตนะภายนอกเป็นต้นก็เป็นปิยรูป สาตรูปของตัณหา คือเป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ ดังจะพึงพิจารณาเห็นได้ว่า เมื่ออายตนะภายในภายนอกประจวบกัน ยกตัวอย่างตากับรูปประจวบกัน ตัณหาจะวิ่งจากรูปที่ตาเห็นแล่นเข้าไปสู่ใจ เป็นกามตัณหาบ้าง ภวตัณหาบ้าง วิภวตัณหาบ้าง ตากับรูปจึงเป็นคู่แรกที่เป็นปิยรูป สาตรูปของตัณหา จึงได้ตรัสให้หัดพิจารณาว่า ตัณหาเกิดขึ้นที่ตากับรูปนี่แหละ ที่หูกับเสียงนี่แหละเป็นต้น ก็เพื่อที่จะให้รู้เท่ารู้ทันและให้จับพิจารณาให้รู้ว่านี่แหละเป็นตัว ปิยรูป สาตรูปของตัณหา ตัณหาชอบอยู่ที่ตากับรูป หูกับเสียงนี่แหละเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็น ปิยรูป สาตรูปของตัณหา และเมื่อมีความรู้เท่าทันดังนี้ ก็จักเป็นตัวสติเป็นตัวปัญญา จะเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องอ้าง เป็นเครื่องดับ ได้อย่างหนึ่ง

(๒๘ ธันวาคม ๒๕๑๕)

๑๖

ดวงตาแห่งปัญญา

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้ตรัสรู้ คือเป็นผู้รู้ ผู้เห็นสัจจะ ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลส เป็นผู้พ้นจากกองทุกข์ทั้งสิ้น และได้ทรงมีพระกรุณาแผ่ไปในสัตวโลกทุกกาลทุกสมัย ธรรม คือคำสั่งสอนของพระองค์ เมื่อตั้งใจฟังก็จะได้ประสบพบพระคุณของพระองค์ คือ พระปัญญา พระบริสุทธิ์ และพระกรุณา ดังกล่าวแล้ว ธรรมที่ทรงสั่งสอนด้วยความรู้ ความเห็น

ย่อมประมวลลงในสัจจะทั้ง ๔ ดังที่เรียกว่า อริยสัจจ์ ๔ แต่ผู้ที่จะฟังและพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ ก็จำจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติในธรรมปฏิบัติที่เป็นพื้นฐาน ขัดเกลาจิตใจจากกิเลสอย่างหยาบด้วยศีล และกิเลสอย่างกลางด้วยสมาธิ เมื่อมีศีลเป็นภาคพื้น และมีจิตเป็นสมาธิสงบสงัดจากกาม และอกุศลกรรมซึ่งเป็นเครื่องหุ้มห่อ การพิจารณาสัจจะธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงจะปรากฏได้ง่าย และพระพุทธเจ้าจะปรากฏเหมือนอย่างเป็นผู้ชูดวงประทีปในที่มืด สำหรับผู้ที่มีจักษุคือดวงตาจะได้มองเห็นทาง เมื่อพระองค์ทรงชูประทีปขึ้นในที่มืด ทุก ๆ คนก็จะต้องมีดวงตาและจะต้องลืมตาขึ้นมองดังนี้ จึงจะเห็นทางที่ทรงส่องให้เห็นด้วยประทีป ฉะนั้น ธรรมที่ทรงแสดงสั่งสอน จึงเป็นเหมือนอย่างดวงประทีปที่ทรงชูขึ้นในที่มืด เมื่อธรรมคือคำสั่งสอน ยังดำรงอยู่ยังเป็นไปอยู่ ดวงประทีปสำหรับส่องให้มองเห็นสัจจะในโลกนี้ก็ยังมีอยู่

ฉะนั้น ในบัดนี้ จึงตกอยู่แก่หน้าที่ของเราทั้งหลายทุกคน ที่จะต้องใช้ดวงตาลืมตาดูทางที่ทรงส่องแสดงนั้น ดังนี้ จึงจะบังเกิดประโยชน์และพระพุทธเจ้าก็จะปรากฏเป็นสรณะ คือที่พึ่งอย่างแจ้งชัด พระพุทธะทรงเป็นสรณะ คือที่พึ่งก็ในฐานะที่ทรงชูดวงประทีปให้มองเห็นทาง ธรรมเป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยเป็นทางที่ประทีปส่องให้มองเห็น และพระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยที่ได้เป็นผู้เดินไปในทางที่ทรงส่อง ได้บรรลุถึงความเกษมสวัสดิ์แล้ว และผู้ปฏิบัติทุกคนก็เป็นผู้เดินตามพระสงฆ์ และเมื่อเดินไปประสบความสวัสดี ก็เป็นผู้เข้าหมู่พระสงฆ์นับเนื่องอยู่ในพระรัตนตรัย และเมื่อเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมมาประมวลกันเต็มที่ แต่ดวงตาที่ทุก ๆ คนมีอยู่ซึ่งจะพึงลืมตาขึ้นดูทางนั้น ก็

ย่อมมีกิเลสธุลี คือผงกิเลส ที่เข้าตาอยู่น้อยบ้าง มากบ้าง อันทำให้มองไม่เห็นชัดหรือมองไม่เห็น

ผงกิเลสเข้าดวงตาแห่งปัญญาของสัตวโลก

พระพุทธเจ้า ในขั้นแรกที่ท่านเล่าว่า ไม่คิดจะโปรดโลกก็เพราะปรารภถึงผงกิเลสที่เข้าตาสัตวโลกอยู่มีมากมาย แม้จะทรงส่องประทีปส่องทาง แต่เมื่อสัตวโลกมีผงกิเลสเข้าตากันมาก ไม่อาจจะเห็นทางได้ การสอนก็เป็นการสอนเหนื่อยเปล่า ไม่สำเร็จประโยชน์ แต่อาศัยพระกรุณาที่ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า สัตวโลกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อยมีอยู่ อาจที่จะพอมองเห็น อาจที่จะเขี่ยผงที่เข้าตานั้นออกไป และเห็นทางชัดเจนได้มีอยู่ จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอน และสัตวโลกจำพวกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อย อันพอจะเขี่ยออกให้มองเห็นทางได้นั้น ก็เรียกว่า **เวเนยยะ** หรือเวไนย คือผู้ที่พึงแนะนำได้ หรือ **ทัมมะ** ผู้ที่พึงฝึกได้ ดังในบทพระพุทธคุณว่า **ปุริสทมฺมสารถิ** ทรงเป็นสารถีฝึกคนที่พึงฝึกได้ ดังนี้ อันหมายความว่าสัตวโลกจำพวกที่เป็น อเวเนยยะ คือผู้ไม่พึงแนะนำอบรม หรือเป็นอทัมมะย่อมมีอยู่ ซึ่งสัตวโลกจำพวกนี้เป็นผู้ที่ไม่อาจจะทรงฝึกได้

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายผู้ที่ได้ตั้งใจปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ตั้งใจปฏิบัติตนอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา พยายามที่จะเขี่ยผงกิเลสที่เข้าตาปัญญา อันเป็นเครื่องกำบังไม่ให้มองเห็นสัจจะ คือความจริงให้น้อยเข้าโดยลำดับ ก็ย่อมจัดอยู่ในจำพวกที่รับการฝึก รับการแนะนำอบรมสั่งสอน ส่วนจะแนะนำอบรมได้ หรือฝึกได้ไม่ได้เพียงไรนั้น ก็สุดแต่การปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมของทุก ๆ คน

การปฏิบัติเพื่อเขี่ยผงกิเลสอันเข้าดวงตา

การปฏิบัติเพื่อที่จะเขี่ยผงกิเลสอันเข้าตาออกไปนั้น ก็คือการปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังกล่าว คือ

๑. **ศีล** การตั้งใจปฏิบัติอยู่ในศีลก็เป็นการเขี่ยกิเลสอย่างหยาบออกไป มีจิตใจสงบ งดเว้น กาย วาจา และใจของตนที่จะก่อภัยก่อเวร อย่างน้อยก็ ๕ ประการ อันผู้ปฏิบัติพึงสมาทานให้มั่นคง แม้ในขณะที่ปฏิบัติในสมาธิและปัญญา

๒. **สมาธิ** การปฏิบัติในสมาธิเป็นการปฏิบัติเขี่ยกิเลสอย่างกลางออกไป คือเป็นการปฏิบัติระงับนิวรณ์

๓. **ปัญญา** เมื่อนิวรณ์สงบ จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ดวงตาก็จะแจ่มใสขึ้น การมองดูทางที่พระพุทธเจ้าทรงชูประทีปขึ้นไว้แล้วก็จะเห็นชัดขึ้น พระองค์ตรัสชี้ว่า นี่ทุกข์ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไร รำพัน เป็นต้น เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ กล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ คือ กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ เป็นทุกข์ดังนี้ พิจารณาดูทุกข์เหล่านี้ ก็ย่อมจะเห็นทุกข์ชัดเจนขึ้นว่าเป็นทุกข์จริง พิจารณาสมุทัยเหตุเกิดทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้บอกไว้ว่า คือตัณหา ความดิ้นรนความทะยานอยากของใจ ก็จะเห็นชัดได้ง่ายขึ้น และตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนี้ ตรัสชี้ให้พิจารณาดูที่ **ปิยรูป สาตรูปของตัณหา** ดังที่ได้กล่าวแล้วในครั้งก่อน คือที่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และมนะคือใจกับเรื่องราวของใจ พระองค์ได้ทรงแสดงชี้ที่เกิดของตัณหา ตั้งต้นแต่อายตนะ

ภายใน อายตนะภายนอก ที่คู่กันเป็นต้นทาง แล้วก็ทรงชี้เข้ามาจนถึงอาการของใจ ที่เกิดขึ้นสืบจาก อายตนะภายใน อายตนะภายนอกกระทบกัน กล่าวคือ เมื่อดูที่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ก็ให้ดูเข้ามาที่ตัวอาการของใจ ตั้งต้นแต่ วิญญาณ คือตัวความรู้ ก็ให้จับดูที่วิญญาณคือตัวความรู้นี้ และการจับดูวิญญาณคือตัวความรู้นี้ ก็จับดูที่ตา ที่หู เป็นต้นนี่แหละ ดังในบัดนี้ รู้เสียง คือเสียงที่กำลังพูดอยู่นี้ ผู้ที่พูดเองก็รู้เสียงที่ตนพูดเอง คือเป็นผู้ฟังด้วย และผู้ฟังทั้งหลายก็รู้เสียงที่พูดอยู่นี้ นอกจากนี้ ยังรู้เสียงอื่น ๆ ที่ดังแทรกเข้ามา เช่นเสียงรถ ความรู้เสียงนี้เป็นวิญญาณอย่างหนึ่งเรียกว่า โสตวิญญาณ รู้ทางหู เป็นความรู้เสียง ถ้าหากว่าไม่มีตัวความรู้เช่นในขณะที่สลบ หรือในขณะที่หลับ หรือแม้ว่าส่งใจไปเสียในที่อื่น หูก็ดับ คือไม่ได้ยิน แม้อายตนะทางอื่นก็เช่นเดียวกัน ลืมตาดูก็รู้รูป ถ้าไม่มีความรู้ แม้จะเห็นอะไรก็เหมือนไม่เห็น ไม่ต้องสลบไสลเพียงแต่ส่งใจไปในที่อื่นเท่านั้น ตาลืมอยู่ก็มองไม่เห็น เรียกว่าตาดับ รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้นก็เช่นเดียวกัน รู้ทางกาย เช่นในบัดนี้ รู้ร้อน รู้เย็น ลมมากระทบกายก็รู้เป็นความเย็น ยุงกัดก็รู้ก็เป็นรู้ทางกาย รู้ทางใจ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ ความรู้ในทางต่างๆ เหล่านี้ รู้ทางตาก็เป็น **จักขุวิญญาณ** คือรู้รูปเรียกว่า เห็นรูป รู้ทางหูก็เรียกว่า **โสตวิญญาณ** คือรู้เสียง เรียกว่าได้ยินเสียง รู้ทางจมูกก็เรียกว่า **ฆานวิญญาณ** คือรู้กลิ่นดังที่เรียกว่าทราบกลิ่น รู้ทางลิ้นเรียกว่า **ชิวหาวิญญาณ** คือรู้รส ได้แก่ทราบรสรู้ทางกายก็เรียกว่า **กายวิญญาณ** คือรู้สิ่งที่กายถูกต้อง เรียกว่า ทราบสิ่งที่กายถูกต้อง รู้ทางมโนก็คือใจ ก็เรียกว่า **มโนวิญญาณ** คือรู้เรื่องที่ใจคิดต่าง ๆ รู้เหล่านี้เป็น**ตัววิญญาณ** ตรัสสอนให้พิจารณาดูที่ตัวรู้ที่เป็น

วิญญาณนี้ เป็นอันตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาถึงอาการของจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญ อายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็เป็นต้นทางซึ่งนับว่าเป็นชั้นนอก

พิจารณาถึงวิญญาณ นับว่าล่วงเข้ามาถึงขั้นใน จับตัววิญญาณ คือตัวรู้ ดังกล่าวนี้ที่เกิดทางอายตนะทั้งหลายดังกล่าว และก็จะมองเห็นตัณหาที่เกิดขึ้นที่อายตนะภายใน ภายนอก ที่วิญญาณเหล่านี้นี่แหละ จะเป็นกามตัณหาก็เกิดขึ้นที่นี่ ภวตัณหาก็เกิดขึ้นที่นี่ วิภวตัณหาก็เกิดขึ้นที่นี่ คือ อาการที่เป็นความอยากยึดอยู่ ในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่นที่จมูกได้ ในรสที่ลิ้นได้ ในโผฏฐัพพะที่กายได้ และในเรื่องราวที่ใจคิด มีอาการเป็นความอยากยึดอยู่ คืออยากจะได้รูปบ้าง เสียงบ้าง เป็นต้น หรืออยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ ก็เนื่องอยู่กับรูปและเสียงเป็นต้น นี่แหละ หรือว่าอยากที่จะให้ รูป เสียง ที่ไม่ชอบสิ้นไปหมดไป นี่เป็นอาการที่อยากยึดทั้งนั้นมีลักษณะเป็นตัวตัณหา

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อมาพิจารณาที่อายตนะภายในภายนอก ที่ตัววิญญาณ คือตัวรู้ ดังนี้ ก็จะจับตัวตัณหาที่บังเกิดขึ้นได้ และตัณหาที่บังเกิดขึ้นนี้ วิ่งเข้ามาสู่จิตใจรวดเร็ว ตากับรูปกระทบกัน วิญญาณรู้ในรูปเกิดขึ้น ตัณหาก็วิ่งเข้าจับทันที จับในรูปนั้น ที่กล่าวว่าจับในรูปนั้น เป็นการกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย แต่อันที่จริงนั้นจับทั้งตา ทั้งรูป จับทั้งตัววิญญาณเอง ความอยากยึดดังนี้ พิจารณาดูได้ที่ใจของตัวเองดังกล่าว นี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์

เพราะฉะนั้น ก็ให้มองให้เห็นตัณหาที่วิ่งเต้นอยู่ในใจของตัวเองว่ามีอาการเป็นอย่างไร ท่านสอนให้จับพิจารณาดู และตัณหามันเต้นอยู่

ในใจตัวอย่างนี้ นี่เป็นกามตัณหา นี่เป็นภวตัณหา นี่เป็นวิภวตัณหา**มันเต้น**อยู่อย่างนี้ **อยาก**อยู่อย่างนี้ **ยึดอยู่**อย่างนี้ ความเพ่งพินิจเป็นตัวสติ ความรู้ว่านี่เป็นตัณหา และให้รู้ลงไปว่า นี่เป็นตัวสมุทัย คือเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวมาข้างต้นนั้น บังเกิดขึ้นเต็มที่ตั้งแต่ ชาติทุกข์ ชราทุกข์ คือตั้งแต่ต้นแถวจนถึงปลายแถว ก็เมื่อตัณหานี่แหละที่เข้ามาเต้นอยู่ในใจ ทำใจให้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ให้อยากให้ยึดต่าง ๆ ไม่ปล่อยสติปัญญาที่เพ่งพินิจให้รู้ในสัจจะคือความจริง ดังนี้ เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นว่า นี่เป็นตัวสมุทัยแล้ว ความปล่อย ความวาง ก็จะบังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นไปเองและทุกข์ต่าง ๆ ก็จะดับลงไปทันที ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาดูเข้ามาให้รู้จัก

(๔ มกราคม ๒๕๑๖)

๑๗

การปฏิบัติกุศลกรรมบถ

ชีวิตนี้มีอันตรายต่าง ๆ อยู่รอบด้าน ความมีชีวิตล่วงมาได้วันหนึ่ง ๆ เดือนหนึ่ง ๆ ปีหนึ่ง ๆ จึงเป็นความสวัสดีของชีวิต ที่นับว่าเป็นสิ่งที่ได้ด้วยยาก เพราะฉะนั้น จึงควรที่จะไม่ประมาท เลินเล่อเผลอเพลินอยู่ในเรื่องแวดล้อมทั้งหลาย ที่น่ายินดีเพลิดเพลิน แต่พิจารณาถึงสัจจะซึ่งทุกๆ คนจะต้องประสบ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก อันมีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ความดับนั้นยังมีความเกิดสืบต่อเป็นสันตติ จึงไม่ใช่เป็นความดับในที่สุด แต่แม้เช่นนั้น ทุก ๆ คนก็ไม่รู้จักกาลอันแน่นอนของความดับในที่สุดซึ่งจะมีแก่ชีวิต ฉะนั้น ในขณะที่ชีวิตยังดำรงอยู่

ยังมีความสวัสดีอยู่ ก็ใช้ชีวิตประกอบกรณี คือกิจที่ควรทำต่าง ๆ อันเป็นกายสุจริต ความสุจริตทางกาย วจีสุจริต ความสุจริตทางวาจา มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ ความประพฤติอยู่ในกรณีอันเป็นสุจริตธรรมดังนี้ ย่อมเป็นกุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศลอันเป็นของ ๆ ตน ชีวิตอันประกอบด้วยร่างกาย และใจส่วนที่เป็นนามธรรมทั้งปวง หาใช่เป็นของตนไม่ต้องแก่ไป ต้องเจ็บไป ต้องตายไป แม้สิ่งทั้งหลายที่มาประจวบเข้าเป็นลาภผลต่างๆ ก็เป็นสิ่งที่จะต้องพลัดพรากไปทุกอย่าง แต่ว่ากรรมที่บุคคลกระทำเอาไว้ ทั้งกุศลทั้งอกุศล ย่อมเป็นของ ๆ ตน

เพราะฉะนั้น จึงควรสั่งสมกรณีที่เป็นบุญเป็นกุศลทั้งหลาย ด้วยความไม่ประมาท และตั้งใจอบรมในกรรมฐาน ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติในสมถกรรมฐาน ทำจิตให้มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ในบางครั้งบางคราวหรือเสมอ ตามควรแก่ภาวะของตน และน้อมนำจิตที่สงบตั้งมั่น พิจารณาในสัจจะทั้ง ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้น้อมเข้ามาให้เป็น **โอปนยิโก** ที่ตนเองให้เห็นสัจจะในตนเอง คือให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ในตนเอง สมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ในตนเอง ตลอดจนถึง นิโรธ-สัจจะ และมัคคสัจจะ ตามควรแก่ความปฏิบัติ การหัดพิจารณาให้รู้สัจจะตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนไว้ให้เป็นโอปนยิโก น้อมเข้ามาให้เห็นสัจจะในตน ดังนี้ ย่อมเป็นการปฏิบัติทางวิปัสสนากรรมฐาน อบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง

การพิจารณาให้รู้จักสมุทัย

กล่าวโดยเฉพาะพิจารณาให้รู้จัก สมุทัย คือตัณหา การพิจารณาสมุทัยนี้ ย่อมเป็นประโยชน์ เพราะว่า โดยปกตินั้น สมุทัยคือตัณหา เป็น

ตัวนายที่ครอบครองสั่งการทุก ๆ คนให้ปฏิบัติตาม ดังที่เรียกว่า เป็นทาสของตัณหา ตัณหาเป็นนายบงการใช้สอยบุคคลให้ทำนั่นทำนี่ต่าง ๆ บุคคลมิได้พิจารณาดูตัณหาที่เป็นตัวนายนี้ให้รู้จัก แต่ก็ปล่อยให้ตัณหาใช้ ให้เข้าครองบังคับบัญชา บุคคลก็เป็นคนใช้ที่ซื่อสัตย์ ที่เชื่อฟังตัณหาไปทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นผู้ชนะตัณหา และได้ทรงสั่งสอนธรรมไว้สำหรับที่จะเอาชนะตัณหาในใจของตนเอง ธรรมที่ทรงสั่งสอนทุก ๆ ข้อก็เพื่อที่จะเอาชนะตัณหาในใจนี่แหละ แม้จะยังเป็นทาสอยู่ แต่ก็ไม่เป็นทาสจนสุดตัว เริ่มที่จะขัดขืนคำสั่งของตัวตัณหา ที่จะทำตัวเองให้เป็นผู้รู้มีอำนาจต้านทานตัณหานี้ขึ้นบ้าง และเพิ่มกำลังที่จะต้านทานตัณหาขึ้นโดยลำดับ ก็โดยการที่ปฏิบัติ ในศีล สมาธิ ปัญญา มาโดยลำดับและโดยเฉพาะการปฏิบัติทางปัญญาที่เป็นวิปัสสนานี้ ก็เป็นการที่ปฏิบัติต่อสู้ตัณหาในใจของตนเองโดยตรง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ต้องให้พิจารณาดูทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้น และเมื่อตัณหาบังเกิดขึ้น ก็พิจารณาให้รู้จักลักษณะหน้าตาของตัณหา ทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้นนั้น ก็ได้แก่ทางที่เรียกว่า ปิยรูป สาตรูป ซึ่งได้อธิบายมาแล้วว่า หมายถึง สิ่งที่เป็นเชื้อให้ตัณหาบังเกิดขึ้น วิ่งเข้ามาสู่จิตใจเหมือนอย่างเชื้อของไฟสำหรับที่จะให้ไฟติดเชื้อลุกโพลงขึ้น

การพิจารณา ปิยรูป สาตรูป

ปิยรูป สาตรูป แปลว่ารูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่ชอบใจก็หมายถึงว่าสิ่งที่เป็นนิมิต คือที่กำหนดหมาย สิ่งที่เป็นเชื้อของตัณหา ซึ่งตัณหารักตัณหาชอบ เมื่อตัณหาพบเชื้อนี้เข้า ก็รักนัก ชอบนัก จะวิ่งเข้ามาจับเชื้อนี้ทันที จึงเรียกว่า ปิยรูป สาตรูป ดังกล่าวแล้ว และก็ได้ยกเอาอายตนะ

ภายในภายนอกที่เป็นคู่กัน เป็นปิยรูป สาตรูป คู่แรก ต่อมาก็วิญญาณที่ล่วงเข้ามาถึงใจ วิญญาณเป็นอาการของใจที่มีอาการเป็นตัวรู้ รู้รูปเมื่อตากับรูปประจวบกัน ดังนี้ เป็นต้น ตัณหาก็วิ่งเข้าจับอายตนะภายในภายนอก จับวิญญาณนี่แหละบังเกิดขึ้น และมิใช่แต่เพียงเท่านี้ พระพุทธเจ้ายังได้ทรงจำแนกแจกแจงละเอียดต่อไปอีก

สัมผัสทางใจ ๖

อาการของใจที่สืบต่อจากวิญญาณ คือ **สัมผัส** คำว่าสัมผัสนั้น แปลว่าถูกต้องสัมผัส คือความถูกต้องนี้ ไม่ใช่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางกายซึ่งเป็นวัตถุต่อวัตถุด้วยกัน แต่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางใจ คือสัมผัสใจถูกต้องใจว่าถึงท่านอธิบายไว้ ท่านอธิบายไว้ว่า อายตนะภายในอายตนะภายนอก และวิญญาณ ๓ อย่างนี้ มาพบกันประจวบกัน เรียกว่า สัมผัส และก็จะแบ่งออกเป็น ๖ ตามอายตนะทั้ง ๖ กล่าว คือ

ตา ๑ รูป ๑ วิญญาณทางตา ๑ ประจวบกันเรียกว่า **จักขุสัมผัส** สัมผัสทางตา

หู ๑ เสียง ๑ วิญญาณทางหู ๑ ประจวบกันเรียกว่า **โสตสัมผัส** สัมผัสทางหู

จมูก ๑ กลิ่น ๑ วิญญาณทางจมูก ๑ ประจวบกันเรียกว่า **ฆานสัมผัส** สัมผัสทางจมูก

ลิ้น ๑ รส ๑ วิญญาณทางลิ้น ๑ ประจวบกันเรียกว่า **ชิวหาสัมผัส** สัมผัสทางลิ้น

กาย ๑ **โผฏฐัพพะ** คือสิ่งที่กายถูกต้อง ๑ วิญญาณทาง**กาย ๑** ประจวบกันเรียกว่า **กายสัมผัส** สัมผัสทางกาย

มโนคือใจ ๑ ธรรมคือ เรื่องราว ๑ วิญญาณทางมโน ๑ ประจวบกันเรียกว่า **มโนสัมผัส** สัมผัสทางมโน คือใจ

ท่านอธิบายสัมผัสไว้ดั่งนี้ ถือเอาความง่าย ๆ ว่า สัมผัสใจ หรือ สัมผัสจิต อะไรมาสัมผัสจิต ก็คืออารมณ์นั่นเอง ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยินเป็นต้น อันเรียกว่า **อารมณ์** อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่เป็นวัตถุ วัตถุเข้าไปถึงจิตใจไม่ได้ วัตถุอยู่ข้างนอก แต่สิ่งที่จะเข้าไปถึงจิตใจได้นั้นเป็นอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ถอดออกจากวัตถุต่าง ๆ เป็นตัวเรื่องอายตนะภายในภายนอกพบกันเกิดวิญญาณ คือความรู้ รู้เสียงทางหู เป็นต้น ดังที่กล่าวแล้ว ก็คือรู้อารมณ์ ได้แก่รู้เรื่องนั้นเอง รู้เรื่องรูป รู้เรื่องเสียงเป็นต้น และเรื่องรูปเรื่องเสียงนั้นก็สัมผัสถึงใจ คือกระทบใจ ถูกต้องใจ นี่แหละเป็นตัวสัมผัส เพียงแค่อายตนะภายในภายนอกกระทบกัน ไม่เกิดวิญญาณก็มีอยู่เป็นอันมาก และเกิดวิญญาณแล้วก็หายไปแค่วิญญาณเท่านั้น ก็มีอยู่เป็นอันมาก อารมณ์บางอย่างที่แรงขึ้น จึงล่วงเข้ามาเป็นสัมผัส คือกระทบถูกต้องจิต เหมือนอย่างมาทุบประตูร้องเรียกซึ่งมีอาการที่แรงขึ้นดั่งนี้ ท่านจึงแสดงไว้ว่า ทั้ง ๓ อย่างมาประจวบกันดังกล่าวแล้ว จึงเป็นสัมผัส

การพิจารณานามรูปที่หยาบและละเอียด

สัมผัสทางจิตใจดังกล่าวนี้ ไม่ได้แสดงไว้ในขันธ์ ๕ ในขันธ์ ๕ นั้นเรียงลำดับว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอาวิญญาณไว้ท้าย และไม่มีสัมผัส ส่วนในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และในพระสูตรอื่นอีกเป็นอันมาก เรียงวิญญาณไว้เป็นอันดับต้น ต่อจากอายตนะภายนอกภายในแล้ว

ก็มาวิญญาณแล้วก็มาสัมผัส เป็นการแสดงความเกิดขึ้นของนามธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นไปตามลำดับ คือ อายตนะภายในภายนอกประจวบกันเกิดวิญญาณ แล้วก็เป็นสัมผัส แล้วจึงจะไปข้ออื่น ในขันธ์ ๕ นั้น เรียงวิญญาณไว้ท้าย พิจารณาเห็นว่า เพื่อให้เหมาะแก่การพิจารณาของผู้ปฏิบัติในทางวิปัสสนา จึงจัดแต่หยาบไปหาละเอียด

รูปเป็นของหยาบพิจารณาก่อนย่อมเห็นได้ง่าย เวทนาก็เป็นของหยาบประกอบอยู่ใกล้เคียงกับรูป เหมือนอย่างเช่นรูปกายของทุก ๆ คนในบัดนี้ เวทนาของรูป เช่น หนาวร้อน ร่างกายสบายไม่สบาย ปวดเมื่อยที่ไหน อันเป็นส่วนไม่สบาย หรือว่าที่เป็นส่วนสบาย นี่เป็นเวทนาทางกาย ตลอดจนถึงใจที่สบายหรือไม่สบาย เป็นเวทนาทางใจ นี่พิจารณาได้ง่าย เป็นนามธรรมที่หยาบ ก็เรียงเวทนาไว้ก่อน แล้วก็สัญญาก็ละเอียดเข้า สังขารก็ละเอียดเข้า แล้วจึงถึงวิญญาณซึ่งเป็นของละเอียดกว่าข้ออื่น

เมื่อพิจารณาจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร ได้โดยลำดับ ก็พิจารณาจับวิญญาณได้ง่ายขึ้น และเมื่อพิจารณาจับวิญญาณได้ ก็โยงไปถึงอายตนะภายในภายนอกที่มาประจวบกัน อันเป็นที่ตั้งของวิญญาณ และเมื่อพบอายตนะภายในภายนอกมาประจวบกันก็พบวิญญาณ พบวิญญาณและพบสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบถึงใจ แล้วก็ย่อมพบเวทนา เป็นต้น ดั่งนี้ ธรรมก็ดำเนินไปตามลำดับเอง เพราะฉะนั้น ในที่นี้ ท่านจึงแสดงวิญญาณไว้เป็นลำดับแรกของนามธรรม แล้วก็แสดงสัมผัส ตัณหาก็วิ่งเข้าจับสัมผัสนี้ เมื่ออารมณ์มากระทบใจ ตัณหาก็วิ่งเข้าจับอารมณ์ที่มากระทบใจนี้ พร้อมทั้งจับใจขึ้นทันที ลองมาพิจารณาดูตัณหาที่วิ่งเข้ามาจับ จับทางตา ก็เป็น **รูปตัณหา** จับทางหูก็เป็น **สัททตัณหา** จับทางจมูกก็เป็น **คันธตัณหา**

จับทางลิ้น ก็เป็น **รสตัณหา** จับทางกายก็เป็น **โผฏฐัพพตัณหา** จับทางมโน ก็เป็น **ธรรมตัณหา** พิจารณาดูให้รู้ดั่งนี้ ก็จะเป็นตัวสติและเป็นตัวปัญญาขึ้น ตัณหาก็จะสงบลง

(๕ มกราคม ๒๕๑๖)

๑๘

จิต วิญญาณ มนะ

จิตใจนี้ ย่อมดำเนินไปในกระแสโลก หรือกระแสตัณหาอยู่โดยปกติ กล่าวคือ อารมณ์ทั้งหลายที่ไหลเข้ามาสู่จิตใจ เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นสภาวธรรมส่วนหนึ่ง เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นที่ตั้งของตัณหา หรือตัณหาอีกส่วนหนึ่ง อันที่จริงสภาวธรรมเป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นไปอยู่ กล่าวคือกระบวนการของกายและใจอันนี้ ซึ่งเป็นไปอยู่

มหาภูตรูป กายนี้ในส่วนที่เป็นมหาภูตรูป ก็เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมก็เป็นไปอยู่ตามเหตุปัจจัยของตน คือของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมเอง

อุปาทายรูป ในส่วนที่เป็นอุปาทายรูป รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ จักขุประสาท ประสาทตา ก็รับรูป โสตประสาท ประสาทหู ก็รับเสียง ฆานประสาท ประสาทจมูก ก็รับกลิ่น ชิวหาประสาท ประสาทลิ้น ก็รับรส กายประสาท ประสาทกาย ก็รับโผฏฐัพพะ ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของประสาทเหล่านี้เอง

และยังมีประสาทที่ ๖ **คือมโน หรือมนะ** อันไม่ใช่เป็นรูป โดยตรงก็นับว่าเป็นพวกนามธรรม แต่ว่าไม่ใช่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นอาการ

แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็น**ตัวตั้ง** เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นประสาททั้ง ๕ เป็นสิ่งที่เป็นตัวตั้งอย่างหนึ่ง ๆ มโนก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง แต่ก็ไม่ใช่นามธรรมเหมือนอย่างนามธรรมอย่างอื่น แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง ทำนองเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่ง **มโนอันนี้**ในอภิธรรมก็จัดเข้าเป็นพวก**จิต** พวก **วิญญาณ** แต่ผู้พิจารณาในสมัยต่อมา เช่น สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงมีพระมติว่า **หน้าที่ของมโน** ที่แสดงไว้ คล้ายคลึงกันกับ **หน้าที่ของมันสมอง** จึงถือเอาว่าเป็นมันสมอง แต่เมื่อเป็นมันสมองก็จะต้องเป็นรูปธรรม แต่มโนจะเป็นรูปธรรมหรือเป็นนามธรรมก็ตามที ก็ยุติได้ว่า มโนเป็นสิ่งที่มีอยู่ นับว่าเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่งเป็นประสาทสำคัญ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าเป็น อายตนะที่ ๖ คืออายตนะภายในข้อที่ ๖ และเมื่อตรัสเรียกทั้ง ๖ ข้อนี้ว่า **ทวาร** มโนก็เป็นทวารที่ ๖ และเมื่อเรียกว่าเป็นอายตนะ เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือเป็นทวารเหมือนอย่าง ๕ ข้อนั้น มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะอย่างหนึ่ง มีหน้าที่เป็นที่ต่อ หรือว่าเป็นทวาร ๆ หนึ่ง มีหน้าที่เป็นทางเข้า เช่นเดียวกับตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเป็นอันแบ่งแยกออกจากสภาพที่เรียกว่า **จิต** ซึ่งตรัสสอนให้ฝึกอบรมรักษา คือให้ฝึกจิต ให้อบรมจิต ให้ทำจิตให้บริสุทธิ์ ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ ดังนี้

จิตนี้ ตรัสว่า เป็นธรรมชาติประภัสสร คือ**ผุดผ่อง** แต่ว่าเศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรมา แต่ว่าจิตนี้ก็อาจอบรมให้วิมุตติ คือหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ เป็นจิตวิมุตติ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ดังนี้ ฉะนั้น **สภาพที่เรียกว่า จิต จึงต่างจากสิ่งที่**

เรียกว่า อายตนะ หรือทวาร มโนโดยอายตนะนั้นเป็นที่ต่อหรือที่เรียกว่า ทวาร ก็เป็นทางเข้า ถามว่าเป็นที่ต่อของอะไร ก็ตอบว่าเป็นที่ต่อของอารมณ์ เป็นทางเข้าของอะไร ก็เป็นทางเข้าของอารมณ์ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มโน เป็นที่ต่ออารมณ์เข้าไปสู่จิต เป็นทวาร คือเป็นทางเข้าไปแห่งอารมณ์สู่จิต หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นที่ซึ่งจิตต่ออารมณ์ หรือเป็นทางที่จิตรับอารมณ์ ดังนี้ก็ได้ ก็แปลว่าจิตกับอารมณ์จะพบกันก็ต้องอาศัยอายตนะและทวารทั้ง ๖ นี้ เป็นที่ต่อหรือเป็นทวาร ฉะนั้น **มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะ หรือเป็นทวารเท่านั้น**

แต่ว่าท่านอธิบายไว้ว่า อายตนะหรือทวาร ๕ ข้อข้างต้น ย่อมมีวิสัยอำนาจเฉพาะ กล่าวคือ ตาก็มีวิสัยเฉพาะ คือมีอำนาจหรือมีความสามารถรับได้เฉพาะรูปเท่านั้น หูก็รับได้เฉพาะเสียงเท่านั้น จมูกก็เฉพาะกลิ่นเท่านั้น ลิ้นก็เฉพาะรสเท่านั้น กายก็เฉพาะโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้องเท่านั้น ส่วนมโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นั้น มีวิสัยอำนาจรับได้ทั้งหมด กล่าวคือ ร่วมรับรูปทางตาด้วย ร่วมรับเสียงทางหูด้วย ร่วมรับกลิ่นทางจมูกด้วย ร่วมรับรสทางลิ้นด้วย ร่วมรับสิ่งที่กายถูกต้องทางกายด้วย และรับอารมณ์ คือ เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีต อันเป็นอารมณ์จำเพาะของตนได้อีกด้วย

มโนข้อที่ ๖ นี้ จึงมีวิสัยอำนาจที่กว้างขวาง และถ้าหากว่า มโนไม่ไปร่วมรับรูป เสียง ทางตา ทางหู เป็นต้นด้วยแล้ว แม้ว่าตากับรูปจะประจวบกัน หูกับเสียงจะประจวบกันเป็นต้น ก็ไม่สำเร็จความรู้เรื่องรูปเสียงเป็นต้น ต่อเมื่อมโนไปร่วมรับด้วยจึงจะให้สำเร็จความรู้รูปเสียงเป็นต้น ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อลืมตาอยู่ ก็ย่อมพบกับรูปต่าง ๆ ที่อยู่ในคลองของ

จักขุประสาท ก็แปลว่า รูปกับจักขุประสาทจะต้องมาพบกัน แต่ก็มีเป็นอันมากที่บุคคลไม่มีความรู้เห็น คือไม่เห็นเพราะว่ามโนนั้นไม่ได้ไปร่วมดูรูปด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น หูกับเสียงก็ประจวบกันอยู่เสมอ เพราะว่าหูไม่หนวก มีเสียงอะไรมากระทบก็ต้องมาประจวบกัน แต่ว่ามีเป็นอันมากเหมือนกันที่บุคคลไม่ได้ยินเสียง เพราะว่ามโนไม่ได้มาฟังด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น ฉะนั้น แม้จะลืมตาอยู่ ก็เรียกว่า ตาดับ ไม่เห็น เปิดหูอยู่ก็เรียกว่า หูดับ ไม่ได้ยิน ถ้ามโนไม่ได้ไปร่วมดูร่วมฟังด้วย

ฉะนั้น มโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นี้ จึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้องไปร่วมดูร่วมฟังเป็นต้น ทั้ง ๕ อายตนะนั้น จึงจะให้เกิดความรู้สึก เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้นได้ และความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นนี่แหละ ตั้งชื่อเรียกว่า **วิญญาณ** ฉะนั้น คำว่าวิญญาณ จึงเป็น **นามธรรมที่เป็นอาการ** ที่เป็นอาการเริ่มรู้ขึ้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้อที่ว่าด้วยวิญญาณ เมื่อดำเนินสืบขึ้นไปก็เป็นสัมผัส แล้วก็เป็นเวทนา จากเวทนาก็เป็น สัญญา คือความจำหมาย ก็จำแนกออกเป็น ๖ ตามสิ่งที่จำ คือจำรูป ก็เรียกว่า **รูปสัญญา** จำเสียง ก็เรียกว่า **สัททสัญญา** จำกลิ่น ก็เรียกว่า **คันธสัญญา** จำรส ก็เรียกว่า **รสสัญญา** จำสิ่งที่กายถูกต้อง ก็เรียกว่า **โผฏฐัพพสัญญา** จำเรื่องราวทั้งหลายก็เรียกว่า **ธรรมสัญญา** ก็เป็นสัญญา ๖ เพราะฉะนั้น สัญญาจึงเป็นนามธรรมอีกอย่างหนึ่ง วิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา ที่กล่าวมาโดยลำดับนี้ เป็นนามธรรมที่ตัวอาการ เป็นบียรูป สาตรูปของตัณหา ดังได้กล่าวมาแล้ว

ฉะนั้น ก็ให้พิจารณาดูอายตนะภายใน ภายนอกที่มาประจวบกัน พิจารณาดูวิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา ที่ดำเนินมาโดยลำดับ และ

พิจารณาจับดูตัณหาที่วิ่งออกจับสิ่งเหล่านี้ อันกล่าวได้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสภาวธรรม ธรรมที่มีภาวะของตน คือเป็นขึ้นเองตามเหตุตามปัจจัย เป็นกระบวนการทางกาย ทางใจ ตัณหาก็วิ่งจับกระบวนการทางกายทางใจนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ก็ที่กระบวนการทางกายทางใจนี้ เมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาดูอยู่ สภาวธรรมคืออายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกัน วิญญาณ สัมผัสเวทนา สัญญา ก็จะปรากฏขึ้น กระแสตัณหาที่วิ่งมาตามสิ่งเหล่านี้ ก็จะปรากฏขึ้น อาจจะเทียบได้ว่าสภาวธรรมเหล่านี้ เหมือนอย่างเป็นสายไฟกระแสตัณหาเหมือนอย่างกระแสไฟฟ้าที่วิ่งมาตามสายไฟเหล่านี้ เมื่อมีสติกำหนดดูอยู่ พร้อมทั้งพิจารณาให้เห็นความเกิด ความดับ เมื่อความเกิดพร้อมกับความดับปรากฏขึ้น ความแล่นไปของกระแสตัณหาก็จะดับลงไปพร้อมกับความดับของนามธรรม รูปธรรม ที่ปรากฏขึ้น

(๑๓ มกราคม ๒๕๑๖)

๑๙

ข้อว่าด้วยนิโรธ—กายกับจิต

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ที่รู้อะไร ๆ ได้ ในบัดนี้ ก็กำลังรู้ฟัง สิ่งที่ฟังก็คือการอบรมในกรรมฐาน และยังมีเสียงอื่นสอดแทรกเข้ามาเป็นครั้งเป็นคราว นอกจากนี้ยังรู้ทางอื่น ๆ รวมความเข้ามาก็คือ รู้ทางอายตนะทั้ง ๖ ซึ่งมีกายนี้เป็นที่ตั้ง และกายนี้ก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และประกอบด้วยวิญญาณธาตุ ซึ่งเป็นธาตุรู้อันได้แก่จิตนี้เรา เรียกกันว่า กายและใจ หรือกายและจิต ซึ่งทุก ๆ คนก็ได้มาตั้งแต่ถือกำเนิดเกิดก่อขึ้นในครรภ์ของมารดา และก็ดำรงอยู่จนถึงบัดนี้ ความเกิดก่อขึ้น

มานั้นก็ด้วยอำนาจของ ตัณหา อุปาทาน กรรม ประกอบด้วยอวิชชาเป็นต้นเดิม พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ดั่งนี้ ตามนัยที่ตรัสไว้ในปฏิจจสมุปบาทเป็นต้น

บุคคลไม่รู้ด้วยตนเอง ความรู้ของตนเองนั้นมาเริ่มรู้จำได้ก็ต่อเมื่อรู้เดียงสาขึ้นมาแล้ว เป็นต้นมาเท่านั้น ก่อนแต่นั้น เมื่อยังเล็กมากก็ย่อมมีความรู้ทางอายตนะแต่ก็จำไม่ได้ เมื่ออายตนะยังไม่บริบูรณ์ ก็ไม่มีทางที่จะสื่อให้เกิดความรู้ดังกล่าว แต่อาศัยพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระสัพพัญญูตรัสรู้ และได้ทรงแสดงบอกไว้ตลอดจนถึงได้ตรัสชี้ให้เห็น สัจจะคือความจริงว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน กายและใจที่ประกอบกันอยู่นี้ก็เป็นสังขาร คือเป็นส่วนผสมปรุงแต่ง ว่าถึงกายเอง ก็ปรุงแต่งขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ เมื่อประกอบกันขึ้นเป็นสัตว์บุคคล ก็มีวิญญาณธาตุหรือจิตใจนี้เข้าประกอบอีกส่วนหนึ่ง จึงเป็นสังขาร คือเป็นส่วนผสมปรุงแต่งดังกล่าว คือต้องมีการปรุงเข้ามา กายและจิตอันนี้ **หรือธาตุทั้ง ๖** ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณธาตุ **เข้ามาประกอบกันเป็นเกิด** และเมื่อเกิดก็มีแก่ มีตาย **ความตายนั้นก็คือ ความแยกออกไปแห่งธาตุทั้ง ๖ นี้** พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงชี้ให้เห็นสัจจะ คือความจริงของความเกิดแก่ตายนี้ และก็ได้ทรงชี้ถึงเหตุคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ซึ่งเป็นผู้สร้างให้บังเกิดขึ้น

ในอริยสัจจ์ ๔ ได้ทรงยกขึ้นชี้ให้เห็นแต่เพียงข้อเดียว คือ ตัณหา และตัณหานั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. ตัณหาอย่างละเอียด เป็น **ตัณหานุสัย** นอนจมอยู่ในจิต

๒. อีกอย่างหนึ่ง **ตัณหานิวรณ์** คือตัณหาที่บังเกิดขึ้น กลุ้มกลัดจิตใจ ทำจิตใจให้กลัดกลุ้ม ดิ้นรน วุ่นวาย กระสับกระส่าย มีอาการที่อยากได้บ้าง อยากเป็นบ้าง อยากที่จะให้เสื่อมสิ้นไปบ้าง

ธรรมฐิติ ธรรมนิยาม

ตรัสชี้ให้บุคคลพิจารณาให้เห็น สัจจะ คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ทรงชี้ให้เห็นสัจจะของชีวิต คือ เกิด แก่ ตาย และทรงชี้ให้เห็นเหตุที่เป็นผู้สร้างคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม หรือว่าทรงยกขึ้นแต่เพียงตัณหาข้อเดียว พิจารณาตามกระแสพระพุทธภาษิตที่ตรัสชี้แจงบอกไว้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า สังขารทั้งหลาย คือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ในโลกนี้ หรือว่า ธรรมทั้งหลาย กล่าวคือ ทั้งสิ่งที่เป็น **สังขาร** คือสิ่งผสมปรุงแต่ง ทั้งสิ่งที่เป็น **วิสังขาร** คือมิใช่สิ่งผสมปรุงแต่ง ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาของตนเอง คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตนดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ทรงอุบัติขึ้นในโลก สังขารทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ก็ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาดั่งนี้ ไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น จึงได้เรียกว่า **ธรรมฐิติ** ความตั้งอยู่แห่งธรรม **ธรรมนิยาม** ความกำหนดแห่งธรรม คือเป็นธรรมดา โลกนี้ย่อมเป็นสังขาร คือส่วนผสมปรุงแต่งทั้งนั้น และก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุทั้งหลาย ธาตุทั้งหลายนั้น ในทางวิปัสสนาที่แสดงไว้สำหรับยกขึ้นพิจารณา ก็คือธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ เพราะเป็นสิ่งที่พึงแยกออกพิจารณาได้ทางวิปัสสนา

ลักษณะของธาตุ

แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังมีกำหนดลักษณะสำหรับที่จะเป็นที่รวม คือ ลักษณะที่แข้นแข็งก็เป็นธาตุดิน ลักษณะที่เอิบอาบ ก็เป็นธาตุน้ำ ลักษณะที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ลักษณะที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม ลักษณะที่เป็นช่องว่าง ก็เป็นอากาศ และก็อาจหยิบยกเอาคำว่าธาตุขึ้นมากำหนดลักษณะรวมอีกอย่างหนึ่ง คือ ลักษณะที่ทรงตัวแยกออกไปอีกไม่ได้ คู่กับสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง สังขารก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ ธาตุเป็นสิ่งที่มาผสมปรุงแต่งขึ้นเป็นสังขาร ธาตุนั้นที่มีลักษณะเป็นอันหนึ่ง คือทรงตัว เป็นสิ่งแยกออกไปไม่ได้ก็เป็น ธาตุแท้ แต่เมื่อยังแยกออกไปอีกได้ก็เป็นสังขาร สังขารนั้นย่อมเป็นสิ่งที่แยกออกไปได้ เพราะเป็นสิ่งที่ธาตุมาปรุงแต่งกันเข้า และเมื่อเป็นสังขารก็ต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อเป็นธรรมดังจะกล่าวว่า คือตัวธาตุแท้นั้นเอง ก็ยังเป็นอนัตตามิใช่อัตตาตัวตน นี้เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม สิ่งที่เป็นธาตุแท้หรือเป็นธรรม ส่วนที่เป็นธาตุแท้นี้ ก็พึงแยกออกได้เป็นสองคือ เป็นธาตุที่เป็นวัตถุ กับธาตุที่เป็นธรรมมิใช่วัตถุ

ธาตุแท้ ๒ อย่าง

ธาตุที่เป็นวัตถุ นั้น ส่วนที่เป็นธาตุแท้ คือที่แยกออกไปไม่ได้ ในบัดนี้ ก็ค้นกันลงไปจนถึงเป็นปรมาณู แต่เมื่อยังแยกออกไป ได้อีกก็ยังมิใช่ธาตุแท้ จนกว่าจะพบถึงส่วนที่แยกออกจากกันไม่ได้อีก จึงจะเป็นธาตุแท้ แต่จะมีได้หรือไม่อย่างไรนั้น ก็เป็นสิ่งที่นักปราชญ์ทางวัตถุจะได้ค้นคว้ากันต่อไป

ส่วนธาตุแท้ที่เป็นธรรมไม่ใช่วัตถุ นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพบดังที่ตรัสเรียกว่า **วิราคธรรม** ธรรมะที่สิ้นติด สิ้นยินดี หรือว่าสิ้น

กิเลสเป็นเครื่องย้อมใจให้ติด ให้ยินดี ได้แก่ **พระนิพพาน** อันเป็นธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้น เป็น **อสังขตธาตุ** ธาตุที่เป็นอสังขตะ คือไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็น **วิสังขาร** สิ้นสังขาร คือสิ้นความปรุงแต่ง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง เป็นสัจจะที่เรียกว่า **บรมอริสัจจะ** คือเป็นสัจจะที่เป็นอริยะอย่างยิ่ง ไม่เป็นโมฆะ คือไม่เป็นของเปล่า แต่เป็นตัวสัจจะที่แท้จริง นี้ก็รวมอยู่ในธรรมฐิติ ในธรรมนิยาม ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงบอกไว้ ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม อยู่โดยแท้ แต่เมื่อบุคคลมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม ที่สืบเนื่องกันไป หรือยกขึ้นเพียงอย่างเดียวว่าตัณหา ซึ่งจะต้องหมายรวมถึงอุปาทานเข้าด้วย ดังจะกล่าวว่า ตัณหาอยาก อุปาทานยึด เมื่อมีความอยากยึดบังเกิดขึ้น อยากยึดกายและใจนี้ที่เป็นสังขารดังกล่าวหรือที่เรียกว่า อยากยึด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันรวมเข้าเป็นนามรูปว่า **เอตํ มม** นี่เป็นของเรา **เอโส หมสฺมิ** เราเป็นนี่ **เอโส เม อตฺตา** นี่เป็นตัวตนของเรา ขันธ์ ๕ ที่ย่นเข้าเป็นนามรูป คือ กายและใจอันนี้ ก็กลายเป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือขึ้น ก็กลายเป็นทุกข์ขึ้น คือ เป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือ ทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งมีเป็นธรรมฐิติ มีเป็นธรรมนิยาม ก็กลายเป็น เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ เมื่อยังไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เกิดเป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม แก่ตายเป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม ไม่เป็นทุกข์แก่ใคร แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ ก็เป็น **ชาติปิ ทุกฺขา ชราปิ ทุกฺขา มรณมฺปิ ทุกฺขํ** และเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังที่เราทั้งหลายฟังหรือสวดกันอยู่ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้ให้รู้จักธรรมฐิติ ธรรมนิยาม ให้รู้จักตัณหาที่เกิด

ขึ้น พร้อมทั้งอุปาทานอันสร้าง ทุกขสัจจะ สภาพที่จริง คือทุกข์ดังกล่าว ตัณหาก็เป็น สมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ปัญญาที่กำหนดรู้เป็นความรู้ละ รู้วาง ละวางตัณหาอุปาทานได้เมื่อใด ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้น ขันธ์ ๕ ก็คงเป็นขันธ์ ๕ นามรูป หรือกายและใจก็คงเป็นนามรูป หรือกายและใจ แต่ว่าเมื่อดับตัณหาอุปาทานได้ สิ่งเหล่านี้ก็ปรากฏเป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามได้ไม่เป็นทุกข์แก่ใคร ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำความรู้จัก ตัวนิโรธ คือ ตัวความดับ

(๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๐

ข้อว่าด้วยมรรคมีองค์ ๘

การตั้งใจฟัง ก็เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง ดังจะพึงเห็นได้ในศาสนาประวัติว่า พระพุทธสาวกไม่น้อยท่านสำเร็จมรรคผล เมื่อได้ฟังธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระอัญญาโกณฑัญญะได้ฟังปฐมเทศนา ก็ได้ **ธรรมจักษุ** ดวงตาเห็นธรรม และเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรที่ ๒ ที่เรียกว่า **อนัตตลักขณสูตร** พระเบญจวัคคีย์ก็มีจิตพ้นจากอาสวะ คือสำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕ รูป และได้มีพระสงฆ์สาวกอีกไม่น้อยผู้ได้ธรรม เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา ฉะนั้น มรรคมีองค์ ๘ จึงเกิดขึ้นได้แก่ผู้ตั้งใจฟัง การตั้งใจฟัง จึงเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง พิจารณาดูแม้จะไม่ได้ไม่ถึงธรรมดังกล่าว ก็เป็นการปฏิบัติ เป็นการอบรมจิต ทุกคราวที่ตั้งใจฟัง ที่เป็นการปฏิบัตินั้น ก็กล่าวได้ว่า เป็นการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ย่นลงมาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล ในการตั้งใจฟังธรรม จะต้องมีความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ

สำรวมกาย ก็คือกายจักต้องอยู่ในอาการที่สงบไม่หลุกหลิก กระสับกระส่าย

สำรวมวาจา นั้นก็คือ จะต้องตั้งวิตกวิจารไปเป็นธรรม เพราะว่าวิตกวิจารนี้เป็นต้นของวาจา คนเราจักต้องคิดขึ้นมาก่อนจึงพูด บางทีรู้สึกคล้ายกับว่าพูดโดยไม่ได้คิด คือ พูดโพล่งออกไป แต่อันที่จริงต้องมีคิดนำ คือ คิดจะพูดแล้วก็พูด แต่ว่ายังไม่ทันคิดว่าที่จะพูดนั้นเหมาะหรือไม่เหมาะอย่างไร เพราะความคิดนี้รวดเร็วมาก เมื่อจะพูดจึงจะต้องคิดก่อนดังกล่าว **คิดที่เป็นเหตุให้พูด** นี่แหละ เรียกว่า **วิตกวิจาร** จะต้องคิดไปในธรรมที่ฟัง เรียกว่า พูดในใจไปกับธรรมที่ฟัง ไม่ใช่ว่าคุยกันไป เมื่อสำรวมวาจาดังนี้ จึงชื่อว่าสำรวมวาจา

สำรวมใจ นั้นก็คือ สำรวมใจให้สงบ ไม่ตั้งเจตนา คือความจงใจไปว่า จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะพูดอย่างนั้นอย่างนี้ จะคิดอ่านอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นการงานต่าง ๆ ถ้าส่งใจไปคิดการงานต่าง ๆ เสีย ก็ไม่สำรวมใจ ต่อเมื่อสำรวมใจอยู่ คือ ทำใจให้สงบจากเจตนาที่คิดการงานต่างๆ ดังกล่าว จึงจะชื่อว่า สำรวมใจ

ความสำรวมกาย วาจา ใจ ดังนี้ นับเป็นศีล ซึ่งจะต้องมีในขณะที่ฟังธรรม

สมาธิ จะต้องมีสมาธิในการฟัง คือทำจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ทั้งหลาย และตั้งใจไว้ในธรรมที่ฟัง นำธรรมที่ฟังเข้ามาสู่ใจ เปิดใจออก

รับธรรมที่ฟัง ให้ธรรมที่ฟังไหลเข้ามาสู่ใจตามลำดับเสียง อักษร ภาษาที่แสดง เมื่อมีสมาธิในการฟัง ดั่งนี้ ก็เป็นการปฏิบัติในสมาธิ

ปัญญา และจะต้องมีความรู้ที่ฉวยได้จากธรรมที่ฟัง ความรู้ที่ฉวยได้ คือที่เกิดขึ้นจากธรรมที่ฟังนี้ เริ่มตั้งแต่ความรู้เรื่องที่แสดง เมื่อรู้เรื่องที่แสดง ก็รู้เหตุผลที่แสดง เมื่อรู้เหตุผลที่แสดง ความรู้ก็เข้าถึงสัจจะ ตามเหตุและผลตามลำดับ และส่องเข้ามาจนถึงรู้สัจจะในตนเอง ซึ่งเป็นสัจจะภายใน เหมือนอย่างว่าการส่องดูเงาหน้าของตนในกระจก ก็มองดูไปที่กระจก เงาหน้าของตนที่ปรากฏในกระจกนั้น ก็เป็นเงาหน้าในกระจกไม่ใช่หน้าของตนเอง แต่เป็นเพียงเงา เงาที่ปรากฏในกระจก ไม่ใช่เป็นตัวหน้าของตนเอง ตัวหน้าของตนเองนั้นตนเองมองไม่เห็น เพราะว่าโดยปกติ ตาของตนเองนั้น ได้แต่มองออกไปข้างนอก เห็นแต่ข้างนอก ไม่เห็นย้อนกลับเข้ามา จะต้องมีเครื่องมือ คือกระจกตั้งไว้ และก็มองไปที่กระจก กระจกนั้นก็ส่องเงาหน้า คือส่องหน้าของตนเอง ให้เงาไปปรากฏที่กระจก ก็เห็นเงาในกระจก คราวนี้ บุคคลผู้ต้องการจะแต่งหน้า ถ้าไปแต่งที่เงาในกระจกก็แต่งไม่ถูกหน้า จะต้องกลับมาแต่งที่หน้าของตนเอง จึงจะแต่งถูกหน้า ฉันใดก็ดี ธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา ก็เป็นเหมือนอย่างกระจกสำหรับที่จะส่องให้เห็นตนเอง แต่ตัวธรรมที่เป็นปริยัติธรรมนั้น ก็เป็นเหมือนอย่างกระจกที่แสดงได้แต่เงาหน้า แต่ตัวของหน้านั้นก็คงอยู่ที่บุคคลนั้นเอง ฉะนั้น เมื่อได้เห็นตนในปริยัติธรรม ก็เท่ากับว่า เห็นเงาหน้าของตนในกระจก ตนที่ปรากฏในปริยัติธรรมนั้น เป็นเพียงเงาของตน เมื่อไปตกแต่งเงาอยู่เท่านั้น การตกแต่งก็ไม่ถึงตน แต่งแค่เงา ฉะนั้น ที่เรียกว่าปฏิบัติธรรมนั้นก็จักต้องมาแต่งที่ตน คือเมื่อเห็นตน หรือเห็นเงาของตนจากกระจก

คือ ปริยัติธรรมแล้วก็มาแต่งที่ตน เมื่อปริยัติธรรมส่องให้มองเห็นว่า นี้เป็นทุกข์ ทุกข์ควรกำหนดรู้ ก็ต้องกลับมากำหนดให้รู้ทุกข์ที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า นี้เป็นสมุทัย เหตุที่เกิดทุกข์ และควรละเสีย ก็กลับมาดูให้รู้จักสมุทัยที่ตนและละสมุทัยที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า ส่องว่า นี้เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ซึ่งควรกระทำให้แจ้ง ก็กลับมาทำความรู้ในทุกขนิโรธที่ตน กระทำให้แจ้งทุกขนิโรธที่ตน เมื่อปริยัติธรรมส่องว่า นี้เป็นมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งควรจะอบรมให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นให้สมบูรณ์ ก็กลับมาศึกษาปฏิบัติธรรมให้บังเกิดขึ้นที่ตน กล่าวโดยย่อก็คือปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

เหล่านี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญาทั้งนั้น ซึ่งมีได้ด้วยการฟังธรรมให้รู้จักตนก็คือ ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักสมุทัยเหตุที่เกิดทุกข์ ให้รู้จักนิโรธความดับทุกข์ ให้รู้จักมรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และให้มาปฏิบัติทำความรู้จักตนเอง ดั่งนี้ จึงจะเป็นปฏิบัติธรรมขึ้น และเมื่อเป็นปฏิบัติขึ้นปฏิเวธธรรม คือปัญญาที่เจาะแทงเข้าไปถึงสัจจะ คือความจริง ก็จะปรากฏขึ้นโดยลำดับ ตามควรแก่ความปฏิบัติ

อุทาหรณ์เรื่อง คนเจาะไม้และดอกบัว ๔ เหล่า

ก็เหมือนอย่างช่างไม้ ใช้สว่านเจาะแทงไม้ เมื่อหมุนสว่านทีหนึ่ง ก็เจาะแทงไม้ลงไปได้ส่วนหนึ่ง แม้จะยังไม่ทะลุหรือยังไม่ถึงขนาดที่ต้องการ ก็เป็นอันว่า ได้เริ่มเจาะแทง และเมื่อได้ใช้สว่านเจาะแทงอยู่บ่อย ๆ ก็จะเจาะแทงได้ลึกลงไปทุกที จนทะลุ หรือจนได้ขนาดที่ต้องการ การปฏิบัติศึกษาในสัจจะ ๔ ที่ตนเองดังกล่าวก็เป็นฉันนั้น ก็เหมือนอย่างการที่ใช้สว่านเจาะแทง ปฏิบัติเมื่อใด ก็เป็นการเจาะแทงลงไปได้หน่อยหนึ่ง ๆ เท่านั้น ในขั้น

แรก ก็อาจจะยังไม่รู้สึกว่า เจาะแทงลงไปได้ลึกเท่าใด เหมือนอย่างยังไม่ปรากฏผลอะไรขึ้นมาเลย แต่ว่าเมื่อปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ การเจาะแทงก็ลึกลงไปลึกลงไป จนทะลุในที่สุด ทะลุเมื่อใดก็โปร่งเมื่อนั้น นั่นแหละเรียกว่า เป็นขั้นมรรคผล ซึ่งขั้นมรรคผลนี้ปรากฏขึ้นในขั้นสุดท้าย ในเมื่อเจาะทะลุคราวนี้ บางคนเขาได้ปฏิบัติเจาะแทงดังกล่าวมาแล้วนานนักหนา ก็เหมือนอย่างว่า ใช้สว่านเจาะแทงกระดานแผ่นหนึ่ง ซึ่งหนามาก เขาก็เจาะลงไปเจาะลงไป จนเหลืออีกนิดเดียวจะทะลุแล้ว แต่ว่ายังไม่ทะลุ ดังนี้ เรียกว่าเป็นผู้ที่ได้บำเพ็ญบารมีมามาก สั่งสมมา คราวนี้ เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา บางทีเพียงประโยคสั้น ๆ การเจาะแทงของเขาก็ทะลุพรวดลงไปทันที เพราะเหลืออีกนิดเดียวเท่านั้น พวกนี้แหละที่เรียกว่าเป็น **อุคฆฏิตัญญู** คือรู้เร็ว เรียกว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนเพียงแต่ยกหัวข้อขึ้นมาเท่านั้น ยังไม่ทันจะต้องอธิบายอะไร เขาก็เจาะแทงพรวดลงไปแล้ว เพราะว่าส่วนที่เหลืออยู่ยังไม่ได้เจาะนั้นอีกนิดหนึ่งเท่านั้น

คราวนี้ผู้ที่เจาะแทงลงไปยังเหลือหนากว่านั้น เรียกว่าต้องเจาะอีกสักทีสองทีจึงจะทะลุ ดังนี้ พระพุทธเจ้าเมื่อยังทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ก็ต้องทรงอธิบายแล้วผู้ฟังนั้นก็เจาะแทงทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า **วิปจิตัญญู** คือเมื่อยกหัวข้อขึ้นแล้ว ต้องอธิบายจึงรู้

ส่วนพวกที่สาม ยังเหลือหนามากกว่านั้น จะต้องเจาะแทงอีกหลายหนแต่เขาก็เจาะลงไปได้มากแล้ว พระพุทธเจ้าเมื่อยังทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ทรงอธิบายแล้ว ก็ต้องแนะนำแล้วแล้วเล่าเล่าอีกหลายหน เขาก็เจาะเรื่อย ๆ ไปก็ทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า **เนยยะ** ผู้ที่พึงแนะนำได้ สามพวกนี้แหละที่เรียกว่าเป็น **เวเนยยะ** หรือ **เวไนย** คือผู้ที่พระพุทธเจ้าโปรดได้ ซึ่งในพระ

บาลีเทียบด้วยดอกบัวสามเหล่า คือดอกบัวชนิดที่โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำแล้ว ต้องแสงอาทิตย์ก็บานทันที ได้แก่พวก อุคฆฏิตัญญู คือผู้รู้เร็ว ดอกบัวจำพวกที่ปริ่มขึ้นมาเสมอน้ำ ต้องรออีกสักวันหนึ่งให้โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำก็บานได้ เทียบกับจำพวกที่สอง วิปจิตัญญู คือที่รู้ต่อเมื่อต้องอธิบาย พวกที่สามอยู่ใต้น้ำ แต่ก็จะโผล่ขึ้นมาพ้นน้ำได้อีกสักสองสามวัน แล้วก็บานได้ เทียบกับบุคคลจำพวกที่เรียกว่า เนยยะ คือพึงแนะนำได้

ส่วนอีกจำพวกหนึ่งนั้น คือจำพวกที่ได้เจาะแทงมาน้อย ทั้งสว่านเครื่องเจาะก็ทื่อ เจาะให้ทะลุไม่ไหว ดั่งนี้เรียกว่า **ปทปรมะ** ซึ่งเทียบเหมือนอย่างบัวอยู่ใต้น้ำลึก ๆ ไม่มีโอกาสจะโผล่ขึ้นมาบาน จะต้องเป็นอาหารของปลาและเต่า จำพวกนี้เองที่เป็น **อทัมมะ** คือผู้ที่พระพุทธเจ้าฝึกไม่ได้ ส่วนอีกสามพวกข้างต้นนั้น เป็น **ปุริสทัมมะ** คือบุคคลที่พระพุทธเจ้าฝึกได้

เราทั้งหลายในบัดนี้ จะเป็นพวกไหนก็ตาม แต่ก็มีหน้าที่ที่จะพึงลับเครื่องเจาะให้คมขึ้นอยู่เสมอ อย่าให้ทื่อนัก เครื่องเจาะดั่งนี้ก็คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ที่ปฏิบัติให้เป็นพื้นเพนี่แหละ อันจะต้องปฏิบัติกันบ่อย ๆ จึงจะเป็นการลับเครื่องมือนี้ให้หมดสนิม และให้คมขึ้นอยู่เสมอ และก็เจาะแทงอยู่เสมอ คือปฏิบัติอยู่เสมอ การเจาะแทงก็จะลึกลงไป ๆ โดยลำดับ แต่ถ้าหากว่าไม่สร้างเครื่องมือสำหรับเจาะไว้ และไม่ค่อยลับให้คมอยู่เสมอ เครื่องมือก็จะทื่อเป็นสนิม คือผู้ที่มิได้ใส่ใจที่จะปฏิบัติเป็นการตั้งต้น และไม่ปฏิบัติอยู่เสมอดังนี้ การเจาะแทงก็ช้าเข้า ก็ชื่อว่าได้ทำตนเองนี่แลให้เป็นบุคคลจำพวกที่ ๔ ไม่ใช่ว่าใครทำให้ แต่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติอบรมตนเองอยู่เสมอ สร้างเครื่องมือเจาะ คือศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นพื้นเพให้มี

คุณภาพดียิ่งขึ้น ให้คมยิ่งขึ้น ขัดเกลาสนิมออกไป และเจาะแทงอยู่เสมอ ดังนี้แล้ว ก็จะทำตนเองนี่แหละให้เป็นเนยยะขึ้น คือว่า แปลว่าเจาะลงไปได้ครึ่งหนึ่ง หรือค่อนหนึ่งแล้ว ก็เป็นเนยยะขึ้น และทำตนเองนี้แหละให้เป็นวิปจิตัญญูขึ้น คือว่าใกล้ที่จะทะลุจนถึงให้เป็นอุคฆฏิตัญญู คืออีกทีเดียวก็จะทะลุพรวดแล้ว ดังนี้ การบรรลุธรรมในที่สุด จึงจะบังเกิดขึ้น

(๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๑

อย่าเป็นผู้ล่วงขณะ

จิตใจนี้เป็นสิ่งประเสริฐสุด เป็นสมบัติล้ำค่าที่ทุก ๆ คนมีอยู่ และจิตใจนี้เอง ซึ่งได้อบรมมาด้วยกุศลจึงนำให้มาถือกำเนิดเป็นมนุษย์ประกอบด้วยปัญญา คือ ตัวความรู้ที่มีอยู่ตั้งแต่เกิดมาเป็นพื้นเพ เลิศล้ำกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ทำให้สามารถที่จะเพิ่มพูนกุศลบารมี ส่งเสริมให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปอีกโดยลำดับ ฉะนั้น ถ้าไม่ฉวยโอกาสแห่งความเกิดมาเป็นมนุษย์บำเพ็ญความดีให้ยิ่งขึ้นไป ก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย และเมื่อได้อาศัยปัจจัย คือเหตุอุปถัมภ์ทั้งหลายของความเป็นมนุษย์ ไปทำความชั่วร้ายเสียหาย ก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย เพราะจะทำตนให้ตกต่ำลงไป ได้ชื่อว่าเป็นผู้ล่วงขณะ และผู้ที่ล่วงขณะไปเสีย ก็จะต้องไปเกิดเบียดเสียดกันในนรก ดังนี้ พระพุทธเจ้าได้ประทานแสงสว่างให้เราทั้งหลายได้มองเห็นทางปฏิบัตินำไปสู่สวรรค์ สู่มรรค ผล นิพพาน และจิตใจนี้เอง ก็มีปัญญาจักขุ คือดวงตาคือปัญญา อาจที่จะมองเห็นทางซึ่งพระองค์ได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ได้ สัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ ก็เป็นสัจจะ คือความจริง อันมีอยู่ที่ตนนี้เอง

ฉะนั้น เมื่อได้ฟังธรรมที่พระองค์ทรงแสดง และมาทำความกำหนดรู้ว่านี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ในตนเอง สัจจะคือความจริงที่มีอยู่ ก็ย่อมจะปรากฏขึ้นแก่จิตใจเป็นปัญญา คือความรู้

อริยสัจจ์ทั้ง ๔ อยู่ที่ตนเอง

นี้ทุกข์ ก็หมายความว่า ทุกข์นั้นไม่ใช่อยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ตนนี้เอง เกิด แก่ ตาย เป็นทุกข์ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความโศก เป็นต้น เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความประจวบความพลัดพราก ความปรารถนาไม่สมหวังทั้งหลายที่เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนเป็นที่ตนนี้เอง และกล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ไม่ใช่ที่ไหน

นี้สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เองอีกเหมือนกัน อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากทั้งหลาย ก็ปรากฏที่จิตใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน

ความดับทุกข์ คือความดับตัณหาเสีย ก็มีที่ใจนี้แหละ ไม่ใช่มีที่ไหน ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็มีที่ใจนี้อีกเหมือนกัน

ผู้ที่ได้ปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าย่อมเป็นผู้สร้างทาง นำไปสู่ความดับทุกข์ขึ้นที่ตนเอง มีอยู่น้อยหรือมากแล้ว และก็ย่อมจะมีความดับทุกข์อันเป็นตัวนิโรธ น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น หัดทำสติคือความกำหนดรู้ตามอาการ ปัญญา คือตัวความรู้เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้

ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ให้รู้จักสัจจะเหล่านี้ที่ตนเอง ก็เป็นการอบรมสติ ปัญญา ประการหนึ่ง

ผลสำคัญในพระพุทธศาสนา

และโดยเฉพาะนิโรธ คือความดับทุกข์นั้น เป็นผลสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะทุกขนิโรธนี้เอง เป็นเครื่องแสดงว่า การปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่มีผลดับทุกข์ได้จริง ไม่ใช่ดับไม่ได้ และผู้ที่ได้เคยพบทุกขนิโรธ ความดับทุกข์น้อยหรือมาก ย่อมจะได้พบผลของพระพุทธศาสนา และเมื่อได้พบผลของพระพุทธศาสนานี้มาก ก็ยิ่งจะทำให้เกิดศรัทธาปสาทะ เกิดปัญญาในธรรมยิ่งขึ้นไปอีก ก็แหละการหัดทำความรู้จักตัวนิโรธ คือความดับทุกข์นี้ ก็พึงสังเกตให้รู้ได้ในขณะที่ปฏิบัติทุกคราว และในขณะที่มีกิเลสบังเกิดขึ้น ครอบงำจิตใจ ย่อมต้องการการปฏิบัติเพื่อดับ เมื่อกิเลสบังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจดับไม่ได้ ก็แสดงว่าการปฏิบัติยังย่อหย่อน ยังไม่ได้ผล

วิถีของตัณหาอุปาทานและทุกข์

ฉะนั้น ก็ลองพิจารณาดู ดูตัวตัณหาก็ได้ คือความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจ พร้อมทั้งอุปาทาน คือความยึดถือ เมื่อมีความอยากในสิ่งอันใด ก็ย่อมมีความยึดถืออยู่ในสิ่งอันนั้น และเมื่อเป็นดั่งนี้จึงเกิดทุกข์ขึ้น เพราะความยึดถืออันสืบเนื่องมาจากความอยากนั้น

ทางที่จะพิจารณาจับตัวตัณหาอุปาทานและตัวทุกข์นั้น ก็พิจารณาได้ที่ความประจวบกันของอายตนะภายในภายนอกอันมีอยู่เป็นประจำนี้แหละ กล่าวคือ เมื่อตากับรูปประจวบกัน เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน เป็นต้น ก็

เกิดความรู้สึกเห็นรูป ความรู้สึกได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็มาสัมผัสถึงจิตใจ มากระทบถึงจิตใจ ตอนนี้แหละที่บังเกิดอาการทางจิตใจสืบเนื่องกันไป แต่จักกล่าวตัดลัดว่า ตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ก็ฉวยโอกาสวิ่งเข้ามาสู่จิตใจทางอารมณ์ คือเรื่องดังกล่าว มีเรื่องรูปที่ตาเห็นอันมาสัมผัสถึงใจนี้แหละ ตัณหาก็วิ่งเข้าไปสู่ใจ คือความดิ้นรนทะยานอยากพร้อมทั้งความยึดถืออยู่ ในอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาดูจิตใจของตนในขณะที่เห็นรูปอะไร ได้ยินเสียงอะไร เป็นต้น ก็ย่อมจะรู้ได้ว่า ตัณหาอุปาทานจะบังเกิดขึ้นวิ่งเข้าไปจับรูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นต้นนั้นอยู่เสมอ และเมื่อจบ ก็บังเกิดเป็นตัวความทุกข์ขึ้น

ทุกข์อย่างละเอียด

ตัวความ**ทุกข์อย่างละเอียด**นั้น พิจารณาจึงจะมองเห็นได้ เมื่อตัณหาอุปาทานวิ่งเข้ามาจับจิตใจเมื่อใด ความทุกข์ ย่อมบังเกิดขึ้นเมื่อนั้น แต่อาจจะเป็นความทุกข์อย่างละเอียดก่อน ซึ่งมีอาการเป็นความเศร้าหมอง เป็นความร้อนรุ่มไม่สงบไม่ปกติ เหล่านี้ เป็นอาการที่เรียกว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น และถ้ามีความปรารถนาแรงมาก ยึดไว้แรงมาก อาการที่กระสับกระส่ายไม่สงบที่เศร้าหมอง ก็ปรากฏมากขึ้นตามส่วน และนำให้เกิดอาการอย่างอื่น เช่น ความระแวง ความตระหนี่ ความหวงกัน เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้นอีก และเมื่อจะต้องพบกับความพลัดพรากเข้าอันเป็นของธรรมดา ก็ยิ่งเพิ่มความทุกข์มากขึ้นอีก เพราะเหตุที่มีความยึดถือเอาไว้ไม่ยอมปล่อย แต่เมื่อสิ่งที่ยึดถือไว้นั้น ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ตามที่อยากจะให้เป็น กลายเป็นความปรารถนาไม่สมหวัง จึงได้เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น

ตัวการให้อาสวะอนุสัยพุ้งขึ้น

เพราะฉะนั้น ให้สังเกตดูให้รู้จัก ตัวตัณหา อุปาทาน ที่วิ่งวุ่นอยู่ในใจ ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น ตลอดจนถึงที่ใจคิดนึกเรื่องต่าง ๆ และข้อที่ ๖ คือ มโนทวาร ใจที่คิดธรรม คือเรื่องราวต่าง ๆ นี้แหละเป็นทวารที่ขุดคุ้ยเอาอาสวะอนุสัยทั้งหลายให้โผล่ขึ้นมายั้วเยี้ยไปหมด กล่าวคือ อารมณ์เก่าทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ ความชอบความชังทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ เมื่อมโนคิดเรื่องทั้งหลาย สิ่งที่เก็บไว้เหล่านี้จะพลอยพุ้งขึ้นมาอีกมากมาย เพราะฉะนั้น ก็ให้จับดูอาการที่วุ่นวายของจิตใจดังกล่าวนี้ให้มีความรู้ว่า นี้แหละเป็นสายทุกข์ สายอาสวะ

นิโรธขั้นศีล

คราวนี้ เมื่อมาหัดปฏิบัติอยู่ในมรรคมีองค์แปด ย่นลงมาเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการปฏิบัติผืนกระแสของตัณหาอุปาทานดังกล่าว เพราะว่า ศีลนั้นคือวิรัติเจตนาความตั้งใจงดเว้น ตัณหาอุปาทานจะสั่งให้ทำอะไร ศีลก็ต้านทานเอาไว้งดเว้นไม่ทำดั่งนี้ เมื่อได้มั่นคงอยู่ในศีล ไม่ยอมประพฤติชั่วประพฤติผิดไปตามตัณหาอุปาทานที่สั่ง ก็ย่อมจะพบกับความดับภัยดับเวรซึ่งเป็นตัวนิโรธ อันเป็นผลของศีล เพราะฉะนั้น ก็คอยกำหนดดูให้รู้จัก ความดับภัยดับเวร ความดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบ ที่ทำให้ละเมิดศีล ดั่งนี้ นี่แหละ เป็นตัวนิโรธขั้นศีล ให้คอยทำความรู้จัก**นิโรธขั้นศีล**นี้ไว้ แล้วจักได้ความตระหนักแน่ชัดเจนในตัวความดับนี้ยิ่งขึ้น และจะรู้ว่า ตัวนิโรธคือความดับ แม้ดับภัยดับเวร ดับอกุศลธรรมทั้งหลาย ดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบทั้งหลาย ด้วยศีลนี้

แหละ เป็นตัวความสุข เป็นตัวความสุขที่สงบที่ประณีตยิ่งกว่าความประพฤติล่วงละเมิดศีลไปตามอำนาจของตัณหาอุปาทาน

นิโรธขั้นสมาธิ

คราวนี้ เมื่อปฏิบัติในสมาธิ สงบตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นขั้นนิวรณ์ ด้วยทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ จิตสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็แปลว่า ดับตัณหาอุปาทานขั้นกลาง ก็เป็นนิโรธ คือความดับตัณหา อุปาทาน อีกขั้นหนึ่ง ก็ให้สังเกตตัวความนิโรธนี้ ก็จะพบว่า เป็นความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าศีลอีก

นิโรธขั้นปัญญา

และเมื่อปฏิบัติอบรมปัญญา ทำความรู้ให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดังกล่าวมาข้างต้น ให้สัจจะปรากฏชัดขึ้น จนตัณหาอุปาทานอย่างละเอียดดับลงไปได้โดยลำดับ ก็ให้สังเกตดูตัวความดับ ที่ปรากฏขึ้นในใจนี้แหละ ด้วยอำนาจของปัญญา คือความรู้ที่เข้าถึงสัจจะ ให้มีความรู้จักอยู่กับตัวนิโรธนี้ ก็จะพบว่าเป็นตัวความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านิโรธขั้นสมาธิ

ดั่งนี้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า นิโรธ คือความดับกิเลสและดับทุกข์นี้ เป็นผลของการปฏิบัติธรรมที่มีอยู่ตั้งแต่ในเบื้องต้น และเมื่อพิจารณาสรุปเข้ามาแล้ว ก็ให้กำหนดดูตัวความนิโรธนี้ ที่กายและใจนี่เอง เมื่อนิโรธปรากฏขึ้น อายตนะภายในภายนอกจะต้องประจวบกัน ก็คงเป็นนิโรธอยู่นั่นเอง และ**อาการทางจิตใจ** ที่บังเกิดขึ้น สืบเนื่องกันไป**เป็นวิญญาณ** ความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงก็ดี เป็นสัมผัสที่ถึงใจก็ดี เป็นอื่น ๆ ที่สืบเนื่องกันไปก็ดี ก็เป็นนิโรธ คือ ดับทั้งนั้น ตัณหาอุปาทานจะไม่บังเกิด**วิ่ง**ยั้วเยียเข้ามาจับ

ใจ แต่จะปรากฏเป็นตัวนิโรธ คือตัวความดับ ความเย็น ตลอดสายไปหมด ให้พยายามกำหนดดู ทำความรู้จักตัวนิโรธดังนี้อยู่เสมอ ย่อมจะยิ่งเพิ่มศรัทธาปสาทะ เพิ่มปัญญาในศาสนธรรม ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ายิ่งขึ้น

(๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๒

กระแสธรรม–กระแสโลก ชั้นในชั้นนอก

อันกระแสของธรรมนี้ ทีแรกอาจเข้าไปสู่จิตใจทางเสียงที่แสดงและทางใจที่รับ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็บังเกิดผลเป็นความดับทุกข์ขึ้นทันที แม้จะเป็นขั้นต้นขั้นต่ำ ส่วนกระแสโลกนั้น ก็อาจเข้าไปทางเสียงและทางใจที่รับเสียงได้เช่นเดียวกัน แต่เมื่อเป็นกระแสโลกขึ้นแล้วก็บังเกิดเป็นทุกข์ขึ้นทันที แม้จะเป็นทุกข์อย่างละเอียด ผู้ปฏิบัติอาจพิจารณาในกระแสทั้งสองนี้ ที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนได้

ว่าถึงกระแสดังกล่าว ทั้งเป็นกระแสธรรมทั้งเป็นกระแสโลก ย่อมมีอยู่สองชั้น คือชั้นในกับชั้นนอก

กระแสชั้นใน

ที่เป็น**ชั้นใน**นั้น ก็หมายถึงที่เป็น**ชั้นบารมี** คือความดีที่มีอยู่ในจิตใจ กับ**อาสวะ** คือความชั่วต่าง ๆ อันตรงกันข้ามที่มีอยู่ในจิตใจเช่นเดียวกัน กระแสที่เป็นชั้นในนี้ โดยปกติก็ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ ทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่ว เหมือนอย่างทุก ๆ คนที่อยู่เป็นปกติ ก็ดูเหมือนว่าไม่ปรากฏความดีหรือความชั่วอะไร นี้เป็นชั้นใน

กระแสชั้นนอก

ส่วนที่เป็น**ชั้นนอก**นั้น ก็คือกระแสที่ปรากฏโดยที่ **ทวารทั้ง ๖** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับกับอารมณ์ต่าง ๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทางใจต่าง ๆ ดังที่ทุก ๆ คน ได้รับกันอยู่เป็นปกติ ทวารทั้ง ๖ ที่รับอารมณ์ทั้ง ๖ ดังกล่าวนี้ บางอย่างก็เป็นกระแสธรรมเข้าไป บางอย่างก็เป็นกระแสโลกเข้าไป ที่เป็น**กระแสธรรม** เข้าไปนั้นก็เช่น เป็นรูปารมณ์ อารมณ์คือรูป ที่เป็นวัดวาอาราม ปูชนียสถานทั้งหลาย เป็นภิกษุ เป็นสามเณร เป็นผู้ประพฤติธรรม อุบาสก อุบาสิกา หรือเป็นรูปสิ่งของต่าง ๆ ที่ดีที่ชอบ จักขุทวารก็รับอารมณ์คือรูปนี้เข้าไปเป็นกระแสธรรม เพราะทำให้จิตใจระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ บางทีก็เป็นสัททารมณ์ อารมณ์คือเสียง เช่นเสียงแสดงธรรม นำให้จิตใจเกิดศรัทธา เกิดปัญญาในธรรมขึ้น บางทีก็เป็นคันธารมณ์ อารมณ์คือกลิ่น รสารมณ์ อารมณ์คือรส โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ที่กายถูกต้อง อันเป็นส่วนดีที่ชอบนำจิตใจให้ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น ดังกล่าว บางทีก็เป็นธรรมารมณ์ อารมณ์คือเรื่องราวที่ใจคิดขึ้น เป็นเรื่องของคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นต้น หรือเป็นเรื่องราวของทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ ดังนี้ก็เป็นกระแสธรรม เพราะใจรับอารมณ์เช่นนี้ ก็เป็นกระแสธรรมเกิดขึ้นในใจ สติที่ระลึกก็เป็น **สัมมาสติ** ระลึกชอบ วิตกวิจารต่าง ๆ ก็เป็นความตรึกความตรองที่ชอบ ก็เกิดเป็นกระแสธรรมขึ้นหมด

แต่บางทีก็เป็น **กระแสโลก** คือเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่เป็นกามคุณารมณ์ คือ เป็นอารมณ์ที่เป็นกามคุณเป็นที่ตั้งของราคะ

โทสะ โมหะ ต่าง ๆ ใจรับอารมณ์ดังนี้ ก็เป็นกระแสโลกขึ้นในใจ ก็บังเกิดเป็นราคะหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นในใจ ความระลึกก็เป็น **มิจฉาสติ** ระลึกผิด วิตกวิจารก็เป็นความนึกคิดตรึกตรองไปในทางที่ชั่วที่ผิด เจตนาก็เป็นอกุศลเจตนาขึ้นต่าง ๆ ดังนี้เป็นต้น นี้ก็เป็นกระแสโลก กระแสที่ปรากฏ อันเรียกว่า กระแสชั้นนอก ก็หมายถึงกระแสธรรม หรือกระแสโลกที่ปรากฏอยู่เป็นไปอยู่ที่ทุก ๆ คนรู้สึกอยู่ดังกล่าวนี้ ก็พึงพิจารณา เมื่อกระแสโลกบังเกิดขึ้น ทุกข์ก็บังเกิดขึ้น สมุทัยก็บังเกิดขึ้น ทุกข์นั้นก็เริ่มตั้งแต่ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายต่าง ๆ นี้เป็นทุกข์ สมุทัยนั้นก็คือตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ในกระแสโลกทุกอย่างจะต้องมีทุกข์ และจะต้องมีสมุทัย คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก และเมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้ว ก็จะพบว่าความดิ้นรนทะยานอยากนี้ มีอุปาทาน คือ ความยึดถือรวมอยู่ด้วย ดังที่เคยกล่าวว่าคือความอยากยึดนี้เป็นสมุทัย และเมื่อยึดเข้าในสิ่งใดเท่าใด ก็เป็นทุกข์ขึ้นในสิ่งนั้นเท่านั้น ยึดน้อยสิ่งก็เป็นทุกข์น้อยอย่าง ยึดแน่นมากก็เป็นทุกข์มาก และอาการที่เป็นทุกข์นี้ ก็จะเห็นได้ตั้งต้นแต่ความที่ไม่มีความเป็นอิสระเสรีแห่งจิตใจ จิตใจต้องถูกยึดถือถูกบังคับ อะไรเป็นสิ่งที่ยึดถือและบังคับที่ใจ ก็คือตัณหาอุปาทานนี้เอง อันทำให้จิตใจตกเป็นทาส ดังที่เรียกว่าเป็นทาสของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก และก็เกิดทุกข์อันสืบเนื่องไปอีกมากมาย

สรุปกระแสโลกกระแสธรรม

พิจารณาดูให้ดีก็จะเห็นได้ ตลอดจนถึงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้บอกไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ เป็นต้น ก็เพราะตัณหาอุปาทาน เพราะฉะนั้น กระแสโลกเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ก็คือ กระแส

ของทุกข์กับสมุทัย คือตัณหา หรือตัณหาอุปาทานนี้เอง ส่วนกระแสของธรรมอันตรงกันข้ามนั้น ก็คือ ความดับทุกข์กับทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะว่าที่เป็นกระแสธรรมทั้งหมดนั้น เป็นความดับตัณหาอุปาทานทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นความก่อ แม้จะเป็นความดับอย่างต่ำ หรือว่าอย่างหยาบ เช่นว่า กระแสของธรรมที่นำให้จิตใจระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนา ก็ทำให้จิตใจปลอดโปร่งจากตัณหาอุปาทาน เพราะวัตถุเหล่านี้เป็นวัตถุที่บริสุทธิ์ทั้งนั้น เมื่อจิตใจอยู่กับวัตถุที่บริสุทธิ์ จึงเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่า อันความดำเนินไปในกระแสธรรมตั้งต้นแต่ทวารทั้ง ๖ ข้อใดข้อหนึ่ง รับอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของกระแสธรรมดังกล่าว ก็นับว่าเป็นมรรค คือเป็นทางปฏิบัตินำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งนั้น ดังพึงธรรมการอบรม ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือเป็นการปฏิบัตินำไปสู่**ความดับทุกข์** จิตใจก็จะได้พบกับความดับทุกข์ คือ **ความสงบ ความปลอดโปร่ง** น้อยหรือมากสุดแต่กำลังของสติปัญญา ที่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น กระแสธรรม เมื่อกล่าวสรุปเข้ามาแล้ว ก็คือ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็พึงตรวจดูให้พบกระแสทั้งสอง ในจิตใจของตนเองตามที่เป็นไป ให้รู้ตามเป็นจริง ดังนี้ก็ได้ชื่อว่า ได้ศึกษาให้รู้จักอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ที่ตนเอง และก็จะได้พบเองที่ตนเอง

(๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๓

ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม

อันกระแสธรรมนั้น ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเป็นกระแสของทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ และของมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ตรงกันข้ามกับกระแสโลก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วเหมือนกันว่า ได้แก่ทุกข์และสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ และกระแสธรรมนั้น ย่อมไหลเข้าสู่ใจก็ทางตา ทางหู เป็นต้น นี่แหละ โดยที่ใช้ตาใช้หูนี้ ดู ฟัง ธรรม ให้รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นรูปแห่งธรรม เป็นเสียงแห่งธรรม นำกระแสธรรมเข้าสู่ใจ ดังในบัดนี้ ก็ใช้หูฟังเสียงธรรม นำกระแสธรรมเข้าสู่ใจ การดูการฟัง นี่แหละเป็น**ปริยัติธรรม** ธรรมคือปริยัติ ซึ่งเป็นธรรมขั้นแรก และเมื่อดู ฟังธรรมนำธรรมเข้าสู่จิตใจ ก็ย่อมเกิดเป็นมรรค คือเป็นการปฏิบัติขึ้น เป็นศีลขึ้น เป็นสมาธิขึ้น เป็นปัญญาขึ้น ดังนี้ก็เป็น**ปฏิบัติธรรม**

ดังที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้ฟังธรรมแสดงถึงเรื่องศีล ก็รักษาศีลสมาทานศีล ก็เรียกว่าปฏิบัติในศีลขึ้น ได้ฟังธรรมแสดงเรื่องสมาธิก็ปฏิบัติในสมาธิขึ้น ได้ฟังธรรมแสดงเรื่องปัญญาก็ปฏิบัติอบรมปัญญาขึ้น การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้ เป็นมรรคเป็นปฏิบัติธรรม ให้เกิดผลเป็นความดับทุกข์ขึ้นทันที ตามควรแก่ภูมิชั้นของการปฏิบัติ เพราะเมื่อปฏิบัติในศีล ก็ดับทุกข์อันเกิดจากภัยเวรต่าง ๆ ได้ทันที ปฏิบัติในสมาธิก็ดับทุกข์อันเกิดจากนิวรณ์ อันเป็นกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจได้ทันที ปฏิบัติในปัญญาก็ดับทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะปล่อยวางด้วยอำนาจของปัญญาที่รู้ตามเป็นจริง อันเป็นการดับทุกข์อย่างละเอียด

การดับทุกข์ตามลำดับชั้นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงศึกษาให้เข้าใจเพราะจะต้องเข้าใจว่าเป็นทุกข์ จึงจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ถ้าไม่เข้าใจไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ ก็จะไม่มีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ดังเช่นทุกข์อย่างละเอียดที่พึงดับด้วยปัญญา เพราะดับความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของความปล่อยวาง

เพราะเกิดปัญญารู้ตามเป็นจริง เมื่อยังไม่เกิดปัญญารู้ตามเป็นจริง ก็ไม่ปล่อยวาง ยังยึดไว้ถือเอาไว้ ขันธ์ ๕ นี้ ก็กลายเป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็เป็นที่ยึดถือว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เราก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็คือเรา หรือว่าเรามีอยู่ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ....รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอยู่ในเรา ถ้าไม่ว่าเราก็ของเรา หรือว่าเป็นอัตตาคือตัวตนของเรา

ยึดถือขันธ์ห้าเหมือนกำไฟไว้ในมือ

ความยึดถือดั่งนี้ เป็นความยึดถือที่มีอยู่แก่สามัญชนทั่วไป แม้**พระอริยบุคคล** ท่านก็ยังแสดงว่า **ยังปล่อยวางได้บางส่วน** บางส่วนก็ยังยึดเอาไว้ **จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์** จึงจะปล่อยได้หมดดั่งนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อยังไม่มีปัญญารู้ในสัจจะ ยังยึดถืออยู่ในขันธ์ ขันธ์ก็เป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถืออยู่ดั่งนี้ ก็ไม่เห็นทุกข์ และนอกจากไม่เห็นทุกข์ยังเห็นว่าเป็นสุข และโดยเฉพาะยังเห็นว่า อัตตาคือตัวตนนี้เป็นของเที่ยงเป็นของยั่งยืน และก็ต้องการให้อัตตาตัวตนนี้มีสุข มีความงดงาม ต้องการที่จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ตัวที่ทุก ๆ คนเข้าใจว่าตัวเรา จึงไม่มีความรู้สึกในความแก่ เจ็บ ตาย รู้สึกเหมือนไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย และก็ต้องการให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ต้องการอะไร ก็ต้องการสิ่งที่ยึดถืออยู่นี่แหละ ยึดถืออยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต้องการให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ ดำรงอยู่ และเป็นไปตาม

ปรารถนาต้องการ คือ ไม่แก่ สดชื่น ผ่องใส อยู่เสมอ ไม่เจ็บ มีสุขอยู่เสมอ ไม่ตาย ดำรงอยู่เสมอ ความยึดถือดังนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตั้งแต่อย่างละเอียดจนถึงอย่างหยาบ แต่ว่าทุกข์อย่างละเอียดที่เกิดจากความยึดถือ อันมีควบคู่อยู่กับอัตตา คือ ตัวตนเสมอมองไม่เห็น ต่อเมื่อเป็นทุกข์ที่หยาบขึ้น และโดยเฉพาะเป็นทุกขเวทนา เป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ จึงจะบ่นกันว่าเป็นทุกข์ ๆ แต่ว่าเมื่อยังไม่เป็นทุกขเวทนา เป็นทุกข์จริง ๆ แท้ ๆ มองไม่เห็น และเมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่เกิดฉันทะในอันที่จะละทุกข์ เหมือนอย่างว่าการจับอะไรกำไว้ ไม่รู้สึกว่าสิ่งที่กำไว้นั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ไม่เกิดความต้องการที่จะวาง ที่จะทิ้ง แต่อันที่จริงสิ่งที่กำไว้นั้นเป็นไฟซึ่งเผาให้เร่าร้อน แต่ว่าเป็นไฟอย่างที่มองไม่เห็นได้ชัด คล้ายกับว่าเป็นไฟพิเศษชนิดหนึ่งที่กำเอาไว้ แต่ว่าไม่ร้อนที่มือที่กำ ไปร้อนที่อื่น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เลยเที่ยวหาเหตุของทุกข์ในที่อื่นต่าง ๆ แต่ว่าไม่รู้ว่าตัวทุกข์จริง ๆ นั้นอยู่ที่กำไฟเอาไว้ ก็คล้าย ๆ กับว่าโรคที่ทุก ๆ คนเป็นกันอยู่ โรคบางอย่างมีสมุฏฐานสำคัญจากภายใน แต่ว่าไม่ปรากฏอาการเจ็บในภายใน มาปรากฏอาการเจ็บในภายนอก ตามส่วนของร่างกายต่าง ๆ ในภายนอก ส่วนตัวสมุฏฐานจริง ๆ ของโรคนั้นไม่ปรากฏอาการเจ็บ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงมุ่งหรือมัวไปรักษาปลายเหตุ ไม่ได้รักษาเข้าไปที่ต้นเหตุ ก็ไม่อาจที่จะรักษาให้หายได้ ทุกข์อย่างละเอียดดังกล่าวนี้ก็เหมือนกัน กำไฟเอาไว้แต่ว่าเป็นไฟพิเศษไม่ร้อนที่มือกำ ไปร้อนที่อื่น หมายความว่า ความรู้สึกเป็นอย่างนั้นเพราะยังไม่มีปัญญาที่จะรู้เข้าถึงสัจจะ เมื่อเป็นดั่งนี้ จึงได้กำเอาทุกข์ไว้เหมือนอย่างกำเอาไฟไว้ เพราะว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำ

เอาไว้ทั้งหมดนี้ เป็นตัวทุกข์ทั้งนั้น เป็นตัวที่ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย และเมื่อไปกำเอาไว้ โดยที่ไม่อยากจะให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย ก็คือไม่อยากที่จะให้พลัดพราก ทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ จึงบังเกิดขึ้น และนอกจากนี้ ยังมีทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ เพราะเหตุที่ต้องจัด ต้องทำ ต้องบำรุงเลี้ยง ต้องบริหารรักษา ตลอดจนถึง ต้องทะเลาะวิวาท แย่งชิงแข่งขันกันต่าง ๆ เป็นต้น บังเกิดตามขึ้นอีกเป็นทิวแถว ก็มัวไปแก้ที่เหตุข้างนอกเหล่านี้ ก็ไม่สามารถที่จะจบทุกข์กันได้สักที จนกว่าจะได้อบรมปัญญานี่แหละ ให้เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงและปัญญาที่เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงนี้ ก็คือเจาะแทงให้รู้ถึง **ธรรมฐิติ** ความตั้งอยู่แห่งธรรม **ธรรมนิยาม** ความดำรงอยู่แห่งธรรม คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ข้อที่สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ข้อที่ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน พิจารณาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นตามเป็นจริง จนสรุปลงได้ว่าทุก ๆ สิ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็จะต้องมีความดับไปเป็นธรรมดา เบญจขันธ์อันนี้ก็เป็นสิ่งที่มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา จะหยิบยกเอาอายตนะ ตากับรูปที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน หรือว่าสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินทุก ๆ อย่าง ตลอดจนถึงเรื่องที่ใจคิดทุก ๆ อย่าง ก็เป็นสิ่งที่ต้องเกิดต้องดับไปทันที ในปัจจุบัน รูปที่ตาเห็น เกิดขึ้นก็ดับไปทันที เสียงที่หูได้ยิน เกิดขึ้นก็ดับไปทันที

การอบรมปัญญาทำให้มองเห็นทุกข์

เพราะฉะนั้น จึงไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่มั่นคงถาวร นี้เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แต่

เมื่อไปยึดถือเข้าก็กลายเป็นทุกข์ขึ้น หรือกล่าวอย่างสามัญ ก็เกิดเป็นทุกข์เป็นสุขขึ้น ทุกขสัจจะจึงได้ปรากฏขึ้น เพราะเหตุที่มีสมุทัยสัจจะ คือมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เพราะฉะนั้น การอบรมบ่มปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญ จะทำให้มองเห็นทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์อย่างละเอียด ที่เปรียบเหมือนอย่างไฟที่กำเอาไว้ แต่ว่าไม่ร้อนที่มือกำ ไปปรากฏร้อนที่อื่น เพราะฉะนั้น จึงชอบที่จะกำเอาไว้อยู่เสมอ เพราะนอกจากจะไม่รู้สึกว่าร้อนแล้ว ยังรู้สึกว่าเย็นสบาย ก็เหมือนอย่างคนไข้ที่ชอบของแสลง จึงได้กำเอาไว้อย่างหนาแน่นไม่ปล่อย จนกว่าจะเกิดปัญญามองเห็นว่า สิ่งที่กำเอาไว้นี้เป็นทุกข์ นั่นแหละจึงจะปล่อยได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติในสมาธิ อันหมายถึงสมาธิ ซึ่งเป็นการสำคัญดังที่ฝึกหัดปฏิบัติกันอยู่นั้นอย่างหนึ่ง กับสมาธิในปัญญา คือเพ่งใจลงไปในอารมณ์ของปัญญาหรือของวิปัสสนา ดังเพ่งใจลงไปในขันธ์ ๕ ในอายตนะเป็นต้น ตั้งสมาธิจับลงไปในขันธ์ ๕ ในอายตนะเป็นต้น เหมือนอย่างส่องไฟให้สว่างจ้าเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะดู นี้แหละคือ**ไฟสมาธิ** แต่ว่าไฟสมาธินั้นไม่เห็นเองเหมือนอย่างเราฉายไฟ-ฉายส่องเข้าไปในวัตถุที่ต้องการจะดู ตัวไฟฉายนั้นไม่เห็นเอง แต่ส่องเข้าไปเพื่อให้ตาเห็น นี้แหละคือ**ปัญญา** เพราะฉะนั้น ไฟฉายกับตานี้คนละอย่าง **สมาธินั้นเท่ากับไฟฉาย ปัญญานั้นเท่ากับตาที่มองเห็น** ถ้าหากว่าไม่มีไฟส่องเข้าไป ตาก็มองไม่เห็น หรือว่ามีไฟส่องเข้าไป ถ้าตาหลับเสียไม่มองก็ไม่เห็นอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีทั้งสมาธิทั้งปัญญา ซึ่งสมาธิในที่นี้ ก็หมายถึงสมาธิที่ส่องเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะให้ปัญญาดู ปัญญารู้ ต้องการที่จะให้ปัญญาดูที่เบญจขันธ์ ก็ต้องเอาส่องเข้าไปที่เบญจขันธ์ แล้วตาก็มองเห็น มองเห็นก็รู้ นี่แหละจึงเป็นปัญญา

ซึ่งก็ต้องอาศัยสมาธิดังนี้ และก็ต้องมีศีลเป็นภาคพื้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นกระแสธรรมทั้งนั้น

(๔ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๔

ต้นทางของกระแสโลกกระแสธรรม

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กระแสธรรมนั้น ก็รวมเข้าในความดับทุกข์ อันเรียกว่านิโรธ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันเรียกว่า มรรค ตรงกันข้ามกับกระแสโลก อันรวมเข้าในทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์อันเรียกว่า สมุทัย กระแสทั้งสองนี้ย่อมปรากฏเกิดขึ้นที่กายและใจนี่เองไม่ใช่ที่อื่น

ว่าถึงต้นฐานของกระแสทั้งสอง ก็ไม่ใช่อื่นไกลไปจากทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คน และอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ อันทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนนี้ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือ ใจ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าเป็นทวาร คือ เป็นประตูหรือเป็นช่องทางรับอารมณ์ทั้ง ๖ ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ ดังเช่น ตา ก็เป็นประตูรับอารมณ์คือรูป ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ ดังนี้เป็นต้น ทวารทั้ง ๖ นี้กับอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ เป็นต้นทาง ทั้งของกระแสโลกทั้งของกระแสธรรม ดังจะพึงเห็นได้ว่า รูปต่าง ๆ ที่มองเห็น เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ ใจ ก็นำให้เกิดราคะหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสโลก หรือกระแสกิเลส รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ ใจ ก็นำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสธรรม

เพราะฉะนั้น ต้นของกระแสโลกและกระแสธรรมทั้งสองนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน ดังกล่าว และอาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์อย่างเดียวกันนั่นแหละ นำให้เกิดกระแสโลกก็ได้ นำให้เกิดกระแสธรรมก็ได้

ยกตัวอย่างเช่น ถ้อยคำที่กล่าวตำหนิติเตียน หรือถ้อยคำที่เรียกว่านินทาว่าร้าย โดยปกติสำหรับสามัญชน ย่อมนำให้เกิดกระแสโลก ก็เพราะว่า เมื่อใครได้ยินคำตำหนิติเตียน หรือนินทาว่าร้ายตน คำเช่นนี้ก็ไหลเข้าสู่ใจ ทำให้เกิดความโกรธแค้น ขัดเคืองความไม่พอใจต่าง ๆ น้อยหรือมากดั่งนี้ เป็นกระแสโลก

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อได้ฟังคำตำหนิติเตียน นินทาว่าร้ายก็พิจารณาว่าเขาว่าจริงไหม ถ้าเขาว่าจริง ก็เท่ากับว่าเขามาบอกความจริงให้เพื่อให้เราได้รู้ตัวว่าเราทำผิด ทำไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ให้คิดเหมือนอย่างเป็นผู้มาชี้ขุมทรัพย์ให้ ถ้าเขาว่าไม่จริงก็ไม่รับถ้อยคำนั้น ใครพูดก็เป็นของผู้พูด เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปรับคำของเขา เมื่อเป็นวจีกรรมของเขา ก็เป็นกรรมของเขาเอง ไม่ใช่เป็นวจีกรรมของเรา ก็ไม่ใช่กรรมของเรา ทำไมเราจึงจะต้องไปรับกรรมของเขามาเป็นของตน แล้วทำไมจะต้องไปโกรธในกรรมของเขา พิจารณาดั่งนี้แล้วก็ไม่รับ ก็บังเกิดความสงบใจดั่งนี้ เสียงเช่นนั้นไหลเข้ามาสู่ใจ สนใจก็กลายเป็นกระแสธรรม เพราะว่าแทนที่จะทำใจให้โกรธแค้น ก็กลับทำใจให้สงบ และเมื่อเขาพูดจริงก็ยิ่งเป็นประโยชน์เพราะเป็นการชี้ให้ตนรู้จักความผิดของตน จึงเป็นกระแสธรรมขึ้นดั่งนี้

อนึ่ง เสียงสรรเสริญโดยปกติย่อมเป็นกระแสโลก เพราะบุคคลโดยทั่วไป เมื่อได้ยินเสียงสรรเสริญ เสียงนั้นก็เป็นอารมณ์ไหลเข้ามาสู่ใจ

ก็ทำใจให้เกิดความยินดี พอใจในเสียงสรรเสริญ ดังนี้ ก็เป็นกระแสโลกเช่นเดียวกัน

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อฟังคำที่เขาสรรเสริญ ก็พิจารณาว่าเขาสรรเสริญจริงหรือไม่ ถ้าเขาสรรเสริญจริง ก็เพราะความดีที่ตนทำเองต่างหาก คือไม่ใช่ดีเพราะเขาสรรเสริญ แต่ว่าเพราะตนเองทำดี เพราะฉะนั้น ก็ควรที่จะทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าหากว่าเขาสรรเสริญไม่จริง คำสรรเสริญนั้น ก็เป็นการยกยอปอปั้น เขาพูดยอต่างหาก ดังนี้ก็ไม่รับ ก็เป็นเรื่องที่เขาพูดเอง เพราะฉะนั้น แทนที่จะลอยลมไปตามคำสรรเสริญ ก็กลับเป็นผู้รู้และสงบ ลอยลมก็คือลอยลมปากนี่แหละ ซึ่งเป็นลมที่แรงมากพัดคนให้ลอยละล่อง และต้องประสบความพิบัติไปเสียเป็นอันมาก แต่เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้ ไม่ลอยไปตามคำสรรเสริญ ไม่รับคำสรรเสริญดังนี้ คำสรรเสริญนั้นก็เป็นอารมณ์ที่ไหลเข้ามาสู่ใจ กลายเป็นกระแสธรรม เพราะทำใจให้สงบ ให้ระลึกถึงความดี ให้ยินดีอยู่ในความดี และให้ขะมักเขม้นที่จะทำความดียิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ที่ทุก ๆ คนต้องประสบทางทวารทั้ง ๖ นี้ ย่อมเข้ามาเป็นกระแสทั้งสองอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม มีสติมีปัญญา ที่จะระลึกพิจารณาให้รู้สัจจะ คือความจริงแล้ว ย่อมจะทำให้เป็นกระแสธรรมได้ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะกลับสิ่งที่น่าจะเป็นโทษให้เป็นคุณ ทำสิ่งที่เป็นคุณให้เป็นคุณที่ยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นการบำเพ็ญบารมีที่ยิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็คือผู้ที่จะใช้สติปัญญาทำกระแสทั้งหลายที่ประสบพบพานทางทวารทั้ง ๖ นี้ ให้เป็นกระแสธรรมดังกล่าว ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขและความสงบได้ในที่ทุกสถาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ในสัจจะแห่งกระแสทั้งสองนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงอธิบายสมุทัยสัจจะ ความ

จริงคือเหตุให้เกิดทุกข์ อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ จึงได้ทรงชี้ว่า ตัณหานี้เกิดที่กายและใจอันนี้นี่แหละ ไม่ใช่เกิดในที่อื่น โดยเฉพาะก็ตั้งต้นที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าว คราวนี้เมื่อทรงแสดงนิโรธสัจจะ สภาพที่จริง คือ นิโรธความดับทุกข์ คือดับตัณหา ก็ได้ทรงชี้ว่าตัณหาก็ดับที่กายและใจอันนี้นี่แหละ ไม่ใช่ดับที่อื่น และตั้งต้นที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้วเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ตัณหาเกิดขึ้น เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ บุคคลจึงอาจพิจารณาที่กายและใจอันนี้ แม้เมื่อตัณหาดับ เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ บุคคลก็อาจพิจารณาได้ที่กายและใจอันนี้อีกเหมือนกัน กล่าวคือ เมื่อเป็นสมุทัยแล้ว มองดูอะไรทางตา ก็เกิดตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ได้ยินอะไรทางหู ก็เกิดตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ตลอดจนถึงคิดอะไรทางใจ ก็เกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ทั้งประกอบด้วยยินดี ยินร้าย หรือว่า โลภ โกรธ หลง ดั่งนี้ ก็เป็นความร้อน ร้อนทางตา ร้อนทางหู ตลอดจนถึงร้อนทางใจ นี้เป็น**ทุกข์** และเป็น**ทุกขสมุทัย** คราวนี้เมื่อเป็นนิโรธ คือความดับ มองอะไรทางตา ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นความดับ ความเย็น ได้ยินอะไรทางหู ตัณหาก็ไม่เกิดเป็นความดับ ความเย็น ตลอดจนถึงคิดอะไรทางใจ ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นความดับความเย็น ดั่งนี้ เป็น**นิโรธ**ความดับ เป็น**มรรค** ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ย่อมจะได้พบกับความดับความเย็นดังกล่าว กล่าวคือ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ในศีลมีวิรัติงดเว้นทางใจ ปฏิบัติอยู่ในสมาธิ มีจิตใจสงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ปฏิบัติอยู่ในปัญญา มีความรู้แจ่มในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในขณะที่ปัญญาแจ่มนั้น ดั่งนี้ มองอะไรทางตาก็เย็น ได้ยินอะไรทางหูก็เย็น ถึงจะมีใครมาด่าเท่าไรก็ไม่โกรธ มายอ

เท่าไรก็ไม่ฟุ้ง ได้กลิ่นอะไรทางจมูกก็เย็น ได้รสอะไรทางลิ้นก็เย็น ถูกต้องอะไรทางกายก็เย็น แม้จะตากแดดอยู่ก็ไม่ร้อนใจ คิดอะไรทางใจก็เย็น ดั่งนี้เป็นความดับ คือเป็นตัวนิโรธ ก็ไม่ใช่ดับที่ไหน ก็ดับที่กายและใจอันนี้นี้แหละดังกล่าว เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรศึกษาให้รู้จักสมุทัยกับนิโรธ ดังกล่าวนี้

(๕ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๕

ความดับทุกข์ระดับต่าง ๆ

พระพุทธศาสนานั้นย่อมแสดงสัจจะ คือความจริง เพื่อให้ทุก ๆ คนรู้ เข้าใจ เป็นสัจจะอันมีอยู่ในตนเอง ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์ สมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ล้วนมีอยู่ในตนเองนี้ทั้งนั้น และเมื่อได้ปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมจะมีนิโรธสัจจะ สภาพที่จริงคือความดับทุกข์ มัคคสัจจะ สภาพที่จริงคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ขึ้นที่ตนเช่นเดียวกัน เพราะพระพุทธศาสนา ชี้สัจจะคือความจริงที่ตน และนำให้ผู้ปฏิบัติถึงความดับทุกข์ได้ จึงเป็นศาสนาที่เป็นประโยชน์ ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคน ย่อมจะได้พบประโยชน์กล่าวคือ ความดับทุกข์ เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็เพิ่มศรัทธาปสาทะ พร้อมทั้งปัญญาพร้อมทั้งสัมมาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น จนกว่าจะได้ประสบความดับทุกข์ทั้งหมดในที่สุด พระพุทธศาสนาย่อมสอนให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความดับทุกข์ได้ดั่งนี้ ทุก ๆ คนจึงสมควรที่จะศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา ให้พบกับความดับทุกข์ และก็พึงเข้าใจว่า อันความดับทุกข์นี้ไม่ใช่หมายถึงดับทั้งหมดในที่สุด แต่อย่างเดียว แต่ย่อมหมายถึงดับมาโดยลำดับ ตั้งแต่ในเบื้องต้น แม้ทุกข์จะ

ยังเหลืออยู่มาก เมื่อดับได้แม้น้อยหนึ่ง ๆ ก็ยังเป็นประโยชน์ และเมื่อว่าโดยทั่วไปแล้ว ทุก ๆ คนก็ต้องปฏิบัติให้พบความดับ ตั้งแต่น้อยไปก่อน และทำความดับให้มากขึ้นโดยลำดับ

ความดับขั้นศีล สมาธิ ปัญญา

อันความดับทุกขั้นี้ ย่อมปรากฏอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ปรากฏขึ้นที่อื่น ดังที่เคยกล่าวแล้วว่า เมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ความดับย่อมปรากฏขึ้น เช่น

ปฏิบัติในศีล ศีลก็เป็นเครื่องดับกิเลสอย่างหยาบ คือดับความโลภ โกรธ หลง อย่างแรง ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล นี้ก็เป็นนิโรธ คือความดับอย่างหนึ่ง

ปฏิบัติในสมาธิ สมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง คือกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจ ให้กระสับกระส่ายเดือดร้อน นี้ก็เป็นความดับอย่างหนึ่ง

ปฏิบัติในปัญญา ปัญญาเป็นเครื่องดับกิเลสอย่างละเอียดเป็นต้นว่า ตัณหาอุปาทาน ความดิ้นรนทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นความดับอย่างหนึ่งไปโดยลำดับ ดับได้ครั้งหนึ่งก็เป็นนิโรธความดับ เหมือนกัน

ความดับขั้นสามัญชน

สำหรับสามัญชนนั้น ต้องคอยดับกันอยู่บ่อย ๆ เช่นว่าเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้น อยากจะฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสีย ไม่ไปฆ่าเขา ไม่ไปลักของของเขาเป็นต้น เมื่อดับได้ทุกครั้งก็เป็นอันรักษาศีลได้ แต่ว่าในครั้งไหนดับไม่ได้ไปทำร้ายเขาเข้าก็เสียศีลไป ต้อง

ดับกันอยู่บ่อย ๆ ดังนี้ แต่แม้จะดับได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เมื่อตั้งใจที่จะดับอยู่ก็ยังดี และการที่จะดับได้ครั้งหนึ่ง ๆ ก็เพิ่มกำลังใจให้ดับได้ง่ายขึ้น ดีขึ้นในครั้งต่อ ๆ ไปด้วย เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ คือความดับ ดั่งนี้นี่แหละให้ได้ แม้ในขั้นศีล ถ้าไม่พบนิโรธในขั้นศีลดั่งนี้แล้ว จะไปปฏิบัติให้พบนิโรธในขั้นสมาธิขั้นปัญญาต่อไปก็เป็นการยาก เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คนผู้ที่เคยโกรธ เคยโลภ เคยหลง กันมาแล้ว ก็ให้พิจารณาดูว่า เมื่อดับเสียได้ในศีล จิตใจเป็นอย่างไร จิตใจจึงมีความสุขความสงบ ไม่ต้องเสียใจว่าไปทำอะไรเขา เพราะยับยั้งใจไว้ไม่ได้ ซึ่งคนเป็นอันมากมักจะเป็นเช่นนั้น เพราะยับยั้งใจของตนไว้ไม่ได้ ไปก่อกรรมอะไร ๆ เข้าแล้วจึงนึกได้ทีหลัง แล้วก็เสียใจว่าไม่ควรไปทำ แต่ก็ไปทำเสียแล้ว นี่แปลว่าดับไม่ทัน แต่ผู้ที่ปฏิบัติดับเสียทัน ดับไฟในใจของตัวเองนี่แหละ ดับเสียทันแล้ว ก็จะไม่ต้องไปก่อกรรมอะไร อันเป็นเครื่องเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน นี่แหละคือ**ตัวศีล** และตัวศีลก็คือ **ตัวนิโรธ** ความดับนี้เอง เป็นการดับภัย ดับเวร ทำให้จิตใจมีความสุข ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ ดั่งนี้ให้ได้ และก็ให้หมั่นพิจารณาดูอาการของจิตใจว่าเมื่อพบนิโรธแล้วเป็นอย่างไร พยายามที่จะรักษาความดับอันนี้ไว้ให้นานที่สุด และแม้ความดับอันนี้จะหมดไป เกิดไฟขึ้นใหม่ก็ต้องดับให้ได้ และความดับเก่า ๆ ที่ว่าหมดไปแล้วนั้น ความจริงหาหมดไปเลยไม่ ยังไปเป็น**บารมี**คือความดี ที่เก็บอยู่ในใจส่วนลึก ซึ่งเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติทำความดับอยู่เสมอแล้ว บารมีเก่า ๆ ที่เก็บไว้เป็นส่วนลึกนี้ ก็จะโผล่ขึ้นมาช่วยได้ แต่ถ้าหากว่าไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ปล่อยให้ไฟใจบังเกิดขึ้นจนเป็นเหตุให้ก่อกรรมอะไรออกไป ก็ย่อมจะเพิ่มอาสวะ คือส่วนชั่วที่เก็บ

ไว้ในใจ ให้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกัน และเมื่อส่วนชั่วนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ครอบงำใจได้อยู่บ่อย ๆ แล้ว ก็จะกดบารมีส่วนดีลงไปไม่ให้โผล่ขึ้นมาได้ หรือโผล่ขึ้นมาได้ยาก ดีกับชั่วในใจของคน ย่อมผลัดแพ้ผลัดชนะกันอยู่เสมอดังนี้ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นก็พึงพยายามที่จะเอาชนะความชั่ว รักษาความดีฟื้นฟูความดีไว้อยู่เสมอ ก็ด้วยอำนาจของนิโรธคือความดับนี้นี่แหละ ไฟอะไรในใจจะโผล่ขึ้นมา ก็ดับลงไปเสียให้ได้ ด้วยศีลเป็นเบื้องต้น และเมื่อดับไฟอย่างหยาบลงไปได้ด้วยศีล ก็ต้องดับไฟอย่างละเอียดขึ้นไป กล่าวคือกิเลสอย่างกลางที่กลุ้มกลัดจิตใจอยู่ด้วยอำนาจของสมาธิ และไฟอย่างละเอียดยิ่งขึ้นที่นอนจมหมักหมมอยู่ด้วยปัญญาสืบต่อไป การปฏิบัติในสมาธินั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ต้องมี**วิตก** คือความนำจิตใจขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ **วิจาร** ความรักษาจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ **ปีติ** ความอิ่มกายอิ่มใจ **สุข** ความสบายกายสบายใจ และ **เอกัคคตา** ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

อานาปานสติ

เมื่อทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นำจิตเข้ามากำหนดอยู่ในกองลม หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ โดยรู้ลมหายใจเข้าที่ผ่านปลายจมูกเข้าไปปรากฏอาการพองที่อุทร หายใจออกก็ปรากฏอาการยุบที่อุทรและออกผ่านปลายจมูกไป ทำความรู้ในกิริยาอาการที่หายใจดังนี้ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ นำจิตเข้ามาตั้งทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูก ตามลมเข้าไป และหายใจออกก็ตามออกมาที่ปลายจมูก แต่ว่าการนำจิตตามลมเข้าไปและตามลมออกมาดังนี้ จิตไม่อยู่ที่ เพราะฉะนั้น เมื่อทำดังนั้นบ่อยๆ รู้ทางของลมดีแล้ว ก็นำจิตให้ตั้งทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูกแต่แห่งเดียว ในการ

ปฏิบัติดังนี้ หายใจเข้าและคิดว่า**พุท** หายใจออก**โธ** หรือหายใจเข้า **อะ** หายใจออก **ระหัง** หรือจะใช้วิธีนับช่วยดังนี้ก็ได้ คือนับหนึ่ง ๆ หายใจเข้าหนึ่ง หายใจออกหนึ่ง หนึ่ง ๆ สอง ๆ ไปจนถึงสิบ ๆ และก็ถอนกลับสิบ ๆ และก็ถอนกลับสิบ ๆ เก้า ๆ มาถึงหนึ่ง ๆ ดังนี้ก็ได้ แต่เมื่อจิตรวมเข้ามาแล้วและดำเนินไปดีไม่ตกออกไป จะเลิกนับหรือจะเลิกคิดว่า พุทฺโธ อรหํ ก็ได้ ทำความรู้รวมเข้ามาแต่เพียงจุดเดียว การปฏิบัติทำอานาปานสติปฏิบัติได้ดังนี้

ปฐวีกสิณ

ท่านอาจารย์บางท่านสอนให้ทำ **ปฐวีกสิณ** ช่วยด้วย ปฐวีกสิณนั้น คือ กำหนดดินเป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดดินเป็นอารมณ์ ดินที่กำหนดนั้นก็เรียกว่าปฐวีกสิณ คำว่า **กสิณ** นั้น ได้แก่วัตถุสำหรับเป็นเครื่องจูงใจให้กำหนด เมื่อใช้ดินอันเรียกว่าปฐวีกสิณ ดินก็เป็นวัตถุสำหรับจูงใจให้กำหนด และคำว่า **ปฐวี** คือดินในที่นี้ หมายถึงสิ่งที่เป็นวัตถุที่จะพึงมองเห็นได้ที่จะถูกต้องได้ เป็นวัตถุภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นวัตถุภายในอีกอย่างหนึ่ง

ปฐวีกสิณภายนอก วัตถุภายนอกนั้นเมื่อว่าถึงตามที่ท่านสอนไว้ ท่านก็สอนให้หา**ดินที่เป็นสีอรุณ** เอามาใส่ไว้ในภาชนะกลม ๆ ทำให้เรียบร้อยและตั้งห่างจากที่นั่นพอสมควร ผู้ปฏิบัติก็นั่งมองดูดินที่เตรียมไว้นั้น และก็บริกรรมในใจว่า **ปฐวี ๆ** เมื่อลืมตามองพอสมควรแล้ว ก็หลับตาคิดกำหนดในใจถึงดินนั้น เมื่อยังไม่ชัดก็ลืมตามองดูใหม่ แล้วก็หลับตากำหนดดูจนเกิด **อุคหนิมิต** คือ นิมิตติดตาขึ้นในใจ หรือแม้ว่าจะไม่ใช้วัตถุที่เป็นดินใส่ในภาชนะกลม ๆ ดังกล่าว ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ใช้นั่ง**เพ่งดูพระพุทธ-**

รูป หรือวัตถุอันใดอันหนึ่งที่สมควร ก็นับสงเคราะห์เข้าเป็นปฐวีกสิณเหมือนกัน ดั่งนี้ เป็นปฐวีกสิณภายนอก

ปฐวีกสิณภายใน ส่วนปฐวีกสิณภายในนั้น ก็คือกำหนดปฐวีธาตุในร่างกายนี้เอง เพราะว่าร่างกายของบุคคลนี้ ประกอบด้วยธาตุสี่ หรือห้า มีปฐวีธาตุเป็นที่หนึ่ง ซึ่งมีอยู่เป็นอันมาก เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เป็นต้น เหล่านี้เป็นปฐวีธาตุทั้งนั้นกำหนดเป็นปฐวีกสิณได้ อาจารย์บางท่านได้สอนให้ **กำหนดปลายจมูกของตนนี้**แหละ เป็นปฐวีกสิณ ในขณะที่หายใจเข้า หายใจออก โดยให้กำหนดมองดูปลายจมูกของตนด้วยใจ ให้เห็นปลายจมูกของตนด้วยใจ ประกอบกันไปกับทำความรู้ หายใจเข้าหายใจออก และเมื่อมองเห็นปลายจมูกของตนด้วยใจชัดขึ้น ก็มองเลยเข้ามาในตนเอง ตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงเท้า ตั้งแต่เท้าขึ้นไปจนถึงสุดศีรษะ เมื่อภาพของปลายจมูกปรากฏชัดขึ้น การกำหนดส่วนอื่นของร่างกายก็ปรากฏชัดขึ้น จากศีรษะลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกะโหลกศีรษะ ขมองศีรษะ มองลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกระดูกคอ กระดูกอก ประกอบด้วยซี่โครง เป็นต้น พร้อมทั้งหัวใจ ปอด ตับ ลำไส้ และกระดูกขา เป็นต้น ก็จะปรากฏเป็นโครงกระดูกขึ้น ดั่งนี้ นับว่าเป็นปฐวีกสิณภายใน

จิตรวม นิโรธปรากฏ

เมื่อปฏิบัติธรรมเช่นดั่งกล่าวมาแล้ว จิตก็จะรวมเข้ามา จะปรากฏวิตก คือความตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ วิจารความประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ ปีติ สุข และเอกัคคตา จิตก็จะรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว และเมื่อจิตรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว ตั้งไว้ตรงไหนจะสะดวก จะสงบ

และตั้งอยู่ได้นาน ก็ตั้งไว้ตรงนั้น ซึ่งผู้ปฏิบัติเองก็จะรู้ได้ด้วยตัวเอง **นี้เป็นสมาธิ** ก็จะเป็น**นิโรธ**ความดับ ดับกาม ดับอกุศลธรรมทั้งหลาย ดับความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ใจจะมีความสงบตั้งมั่น

การปฏิบัติทางปัญญา

เมื่อใจมีความสงบตั้งมั่นดั่งนี้ ก็ให้ปฏิบัติทางปัญญาต่อไป โดยกำหนดพิจารณาว่า ในองค์ของสมาธิ ในอาการของสมาธิที่ปรากฏอยู่นั้น ส่วนนี้เป็นรูปขันธ์ กองรูปกล่าวคือลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งปลายจมูกที่กำหนดเป็นปฐวีกสิณ พร้อมทั้งร่างกายทั้งสิ้น อันประกอบด้วยโครงกระดูก และสิ่งที่แข้นแข็ง ทั้งหลายเหล่านี้ รวมกันเป็น**รูปขันธ์** กองรูป ปีติ สุข ในสมาธิหรือแม้เวทนาอย่างอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นรวมกันเป็น**เวทนาขันธ์** ความจำได้หมายรู้ร่วมกันเป็น**สัญญาขันธ์** ความคิดที่เป็นวิตก วิจารในสมาธิ คือที่นำจิตเข้าตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ที่คอยประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ เป็น**สังขารขันธ์** ความรู้สึกเห็นแม้ด้วยใจ ความรู้สึกรู้แม้ด้วยใจในอารมณ์ของสมาธิ นี่เป็น**วิญญาณขันธ์**

ขันธ์ห้านี้ เป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดดับ เป็นทุกขะ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือว่านี่เป็นของเรา เราเป็นนี่ นี่เป็นตัวตนของเราดั่งนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และเมื่อปฏิบัติทางปัญญาดั่งนี้ จิตก็จะถอนออกจากความยึดถือทั้งหลายในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์

เมื่อจิตถอนออกมาได้ ก็ให้น้อมไปตั้งอยู่ใน **อมตธาตุ** ธาตุที่ไม่ตายหรือในธรรมที่ไม่ตาย โดยการพิจารณาว่า ขันธ์ห้าเป็น **มตธาตุ** หรือ

มตธรรม เป็นธาตุที่ตาย เป็นธรรมที่ตาย แต่ว่าสิ่งนี้สงบประณีต คือสิ่งที่สงบจากสังขารทั้งปวง สลัดคืนอุปธิ กิเลสที่เข้าไปทรงใจไว้ทั้งปวง เป็นธรรมเป็นที่สิ้นตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นธรรมที่สิ้นความติดใจยินดี เป็นธรรมที่สิ้นกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด เป็นความดับกิเลส และทุกข์ทั้งหมด ธรรมนี้แหละ เป็น**อมตธาตุ** เป็น**อมตธรรม** เป็นสิ่งที่สงบ เป็นสิ่งที่ประณีต พิจารณาน้อมเข้ามาสู่อมตธาตุอมตธรรม ให้อยู่กับสิ่งที่สงบประณีต ดั่งนี้ เป็นทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ คือกิเลสเป็นเครื่องผูกใจทั้งหลาย นำให้พบกับนิโรธให้เป็นตัวความดับที่ละเอียด ยิ่งขึ้นไปอีก

(๑๙ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๖

จิตตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง

จิตใจนี้ เป็นประธานอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ร่างกายย่อมเป็นที่อาศัยและเป็นเครื่องมือของจิตใจ การอบรมให้เข้าถึงจิตใจ จึงเป็นการอบรมโดยตรง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมก็มุ่งอบรมจิตใจ ดังที่ตรัสถึง จิตภาวนา คือการอบรมจิต ด้วยสมถวิธี วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น และวิปัสสนาวิธี วิธีอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเป็นจริง และได้ตรัสไว้ว่า ผู้มีจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง รู้อะไรตามเป็นจริง ก็คือรู้นามรูป หรือขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เอง รู้อย่างไร ก็คือรู้สัจจะของนามรูปหรือของขันธ์ ๕ อะไรเป็นสัจจะของนามรูป หรือขันธ์ ๕ ก็คือ

อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

ทุกขตา ความเป็นทุกข์

อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

นี้เป็นสัจจะของนามรูปหรือของขันธ์ ๕ ปรากฏอยู่ที่นามรูปหรือขันธ์ ๕ นี้เอง

อวิชชาเป็นเครื่องกำบังสัจจะ

อาศัยที่บุคคลมีอวิชชาความไม่รู้ในสัจจะ ตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทานความยึดถือ คือกิเลสเหล่านี้ เป็นเครื่องกำบังสัจจะและนำให้เห็นกลับตรงกันข้าม คือให้เห็นเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา และก็ยึดถืออยู่ดั่งนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาดูกิเลสที่กำลังบังเกิดขึ้นในจิตใจ บรรดากิเลสเหล่านี้ ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากจับตัวดูได้ง่าย ในเมื่อโผล่ขึ้นมา จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาดูให้รู้ให้เห็นตัณหาความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจที่บังเกิดขึ้น อันที่จริงก็ที่ใจนี่แหละ แต่ว่าก็จับพิจารณาตั้งแต่ต้นทางของใจหรือของนามธรรม คืออายตนะภายใน อายตนะภายนอกที่ประจวบกัน ก็เกิดความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นวิญญาณ รูปเสียงเป็นต้น ก็มาสัมผัสถึงใจ เป็นสัมผัสแล้วก็เป็นเวทนาเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข แล้วก็เป็นสัญญาจำหมายในรูปเสียง เป็นต้น เหล่านั้น แล้วก็เป็น **สัญเจตนา** ความคิดปรุงคิด แล้วก็เป็นตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ในรูป ในเสียง เป็นต้นนั้นขึ้น แล้วก็เป็น**วิตก** ตรึก **วิจาร** ตรองไปในรูป เสียง เป็นต้น ตามอำนาจของตัณหา

อาการของใจดังกล่าวนี้ ย่อมมีอยู่เป็นปกติ แต่ผู้ที่ยังเป็นปุถุชน หรือแม้เป็นอริยชนชั้นต้น ชั้นต่ำ ยังละอาสวกิเลสไม่ได้ ตัณหานุสัย คือตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในใจก็คอยโผล่ขึ้นมา จับรูป เสียง เป็นต้น ที่ตาเห็น ที่หูได้ยิน นำจิตให้คิดนึกไปในทางที่เป็นตัณหาดังนี้ เป็นสมุทัย คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้พิจารณาจับดูดั่งนี้ก็จะมองเห็นว่าตัณหาในใจนี้บังเกิดขึ้นวุ่นวาย

ในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยินเป็นต้น ตลอดจนถึงในเรื่องราวทางใจเพียงไร และโดยเฉพาะ มโน คือใจ อันเป็นอายตนะข้อที่ ๖ เมื่อปล่อยให้คิดนึกเรื่องราวต่าง ๆ บรรดาอารมณ์และกิเลสที่เก็บไว้เป็นอนุสัย คือที่นอนจม หรือที่เป็นอาสวะ คือหมักหมม ก็จะถือโอกาสโผล่ขึ้นมายั้วเยี้ย เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ดังนี้เป็นเรื่องของสมุทัยทั้งนั้น เป็นเหตุก่อทุกข์เกิดทุกข์เดือดร้อนทั้งนั้น

ผลของการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

คราวนี้เมื่อมาปฏิบัติในทางดับ คือ ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเกิดผลดี ๓ ประการ คือ

เรื่องศีล คือกิเลสอะไรในใจอย่างหยาบที่โผล่ขึ้นมา อันจะให้ฆ่าเขาบ้าง ให้ลักของของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสียด้วยศีล ไม่เป็นทาสของกิเลส ทำตามกิเลส กิเลสอะไรที่กลุ้มกลัดใจ ไม่หยาบถึงกับให้ล่วงศีล ก็ดับเสียด้วยสมาธิ กิเลสอันใดที่เป็นอย่างละเอียด อันทำให้เห็นผิด ทำให้อยากยึดถือไม่ปล่อยวาง ก็ดับเสียด้วยปัญญา การปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้ เป็นการปฏิบัติทางดับ

เรื่องสมาธิ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐานตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นปฏิบัติในทางสมาธิ และปัญญาประกอบกัน แต่ในเบื้องต้น ตั้งสติกำหนดพิจารณากายกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ดังกล่าวแล้ว ก็เป็นการปฏิบัติที่หนักมาในทางสมาธิ เป็นอุบายทำจิตให้ตั้งมั่นจากกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจทั้งหลาย กิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจจำพวกนิวรณ์ ก็สงบลงไป ในขณะที่จิตสงบจากนิวรณ์ อัน

กล่าวได้ว่าสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ตัณหาจะไม่โผล่ขึ้นมา เมื่ออายตนะภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น ตลอดจนถึง วิตก วิจาร อยู่ในรูปเสียงเป็นต้น ตัณหาก็จะไม่โผล่ จะปรากฏเป็นความดับความเย็นทั้งหมด ในขณะเมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยอำนาจของสมาธิ แต่ว่ายังมีกิเลสที่เป็นอาสวะอนุสัยอันหมักดองนอนจมอยู่ เมื่อจิตออกจากสมาธิ ครั้นอายตนะภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น ตัณหาก็จะโผล่ขึ้นมาอีกได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องปฏิบัติทางปัญญา

เรื่องปัญญา การปฏิบัติทางปัญญา พึงทำในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็จับพิจารณาองค์ของสมาธินั่นแหละ อันใดเป็นรูป ก็จับขึ้นมาพิจารณาโดยเป็นรูป อันใดเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จับขึ้นพิจารณาโดยเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นพระไตรลักษณ์ กล่าวคือ เป็น

อนิจจะ ไม่เที่ยง

ทุกขะ เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

ดังที่กล่าวแล้ว การปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะของขันธ์ ๕ นี้ ชัดขึ้น ๆ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงนี่แหละเป็นเครื่องเจาะแทง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เจาะแทงอาสวะอนุสัย ทำให้ลดน้อยลงไป และเมื่อเป็นดั่งนี้ แม้จะออกจากสมาธิ พวกตัณหาอนุสัยก็จะอ่อนกำลังลง ไม่บังเกิดขึ้นมาวุ่นวายในอารมณ์ทั้งหลายมากนัก หรือว่าเกิดขึ้น ก็สงบลงไปได้โดยง่าย เพราะว่าปัญญารู้ทันขึ้นมา กิเลสก็ตกลง แต่

ถ้าปัญญาเพลากำลัง อ่อนกำลัง กิเลสก็แข็งแรง เพราะฉะนั้น วิธีที่จะทำให้กิเลสอ่อนกำลังนั้น ก็ต้องทำปัญญานี่แหละให้มีกำลัง ดั่งนี้เป็นการปฏิบัติในทางดับ นิโรธคือความดับนี้ ก็ปรากฏขึ้นที่อายตนะภายในภายนอกเป็นต้น

รวมความว่า ปรากฏขึ้นที่กายและใจอันนี้นี่แหละ ปรากฏที่ ตา หู เป็นต้น อันเป็นต้นทาง จนถึง วิตก วิจาร ตรึกตรอง อันเป็นปลายทาง เมื่อตัณหาไม่บังเกิดขึ้น อาการของกายและใจเหล่านี้ ก็เป็นนิโรธ คือความดับหมด เป็นความเย็นหมด ไม่มีกิเลสอะไรบังเกิดขึ้น ไม่มีตัณหาบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นิโรธ คือความดับดั่งนี้ จึงเป็นผลที่พึงปรารถนาของผู้ปฏิบัติธรรม

(๒๐ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๗

การปฏิบัติเข้าถึงธรรม

กรรมฐานเป็นการงานทางใจที่ทุก ๆ คนสมควรจะฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นกิจประจำวัน ก็ด้วยการทำจิตให้สงบตั้งมั่น และด้วยการหัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน

การทำจิตให้สงบตั้งมั่นนั้น ก็ด้วยการที่ทำสมาธิตั้งสติกำหนดอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก อาการต่าง ๆ ของกาย หรือธาตุของกรรมฐาน หรือว่า กสิณข้อใดข้อหนึ่ง ตามแต่ใจจะสะดวกที่จะกระทำ เป็นการหัดทำจิตให้มีสมาธิคือให้สงบตั้งมั่น เพราะสมาธินี้เป็นสิ่งจำเป็นแก่จิตใจ เป็นเครื่องทำให้มีการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเป็นบาทของปัญญา

อีกอย่างหนึ่ง หัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เป็นการปฏิบัติทำญาณคือความหยั่งรู้ และทิฏฐิ คือ ความเห็นให้ถูกตรงต่อสัจจะ คือความจริง ทุกๆ คนย่อมมีความรู้ความเห็นของตนเองอยู่

แต่ว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่งจากความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เพราะว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้น มีอัตตา คือ ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง มีตัณหาอุปาทาน คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก และความยึดถือเข้าเกี่ยวข้อง มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เข้าเกี่ยวข้องจึงมีความลำเอียงของใจ เพราะเหตุแห่งตนบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง ความรู้ความเห็นสามัญ ของแต่ละบุคคล ย่อมเป็นไปอยู่ดั่งนี้ ส่วนความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนนั้น เป็นความรู้ความเห็นที่บริสุทธิ์ ไม่มีอัตตาตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะเข้าเกี่ยวข้อง ปราศจากความลำเอียง เพราะเหตุแห่งตนเองบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติขั้นปัญญาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการปฏิบัติที่จะเปลี่ยนความรู้ความเห็นของตนเองนี้ ไปสู่ความรู้ความเห็นตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ถ้าหากว่ายังไม่เปลี่ยนความรู้ความเห็นดังกล่าว ก็ยังเข้าถึงธรรมไม่ได้ เพราะว่าการเข้าถึงธรรมนั้นจะต้องมีการเปลี่ยนความรู้ความเห็นอันเป็นฝ่ายกิเลสของตนเองไปสู่ความรู้ความเห็นที่เป็นความพ้นกิเลส แม้ว่าจะยังเปลี่ยนไม่ได้ทันที แต่ก็เป็นการเปลี่ยนไปโดยลำดับ เพราะการเปลี่ยนทันทีนั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ต้องค่อยๆ ปฏิบัติขัดเกลาไป แต่อาศัยที่ต้องให้รู้ คือรู้จักความรู้ความเห็นเดิมของตนเอง และรู้จักความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า

จะกล่าวถึงความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า ในมรรคที่มีองค์แปดประการ ประการที่หนึ่งก็คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ประการที่สอง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบนั้นก็คือ:

ทุกฺเข ญาณํ ความหยั่งรู้ในทุกข์

ทุกฺขสมุทเย ญาณํ ความหยั่งรู้ในสมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์

ทุกฺขนิโรเธ ญาณํ ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ ความดับทุกข์

ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ญาณํ ความหยั่งรู้ในปฏิปทา คือข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ ข้อสี่นี้เรียกสั้นว่ารู้ในมรรค คือทาง ก็คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นแหละ

ความหยั่งรู้ในทุกข์ อะไรเป็นทุกข์ ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสอธิบายไว้ว่า

ความเกิดเป็นทุกข์

ความแก่เป็นทุกข์

ความตายเป็นทุกข์

โสกะ ความโศกแห้งใจ ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ทุกข์ ความไม่สบายกาย โทมนัส ความไม่สบายใจ อุปายาส ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์

ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เป็นทุกข์

กล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นทุกข์ ดั่งนี้

ทุกฺเข ญาณํ หยั่งรู้ในทุกข์ ก็คือหยั่งรู้ในทุกข์ทั้งหลาย ตามที่ตรัสอธิบายไว้นี้ แต่ที่เรียกว่าเป็น **ความหยั่งรู้นั้น** จะต้องเป็นความรู้ที่เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ในอาการที่เป็นทุกข์เหล่านี้ และความเห็นดังกล่าวนี้ก็ต้องเป็นความเห็นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เก็บรวมเข้ามาโดยย่อ ว่าทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา คือเป็นความรู้ความเห็นในความเกิดดับของสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ สิ่งอะไรที่ปรากฏทางตา คือเห็นรูปอะไรทางตา ก็หยั่งรู้ขึ้นทันทีว่า รูปที่ตาเห็นเป็นสิ่งที่เกิดดับ รูปเกิดรูปดับ เสียงเป็นต้นก็เช่นเดียวกัน เกิดความรู้ขึ้นทันทีว่าเสียงเกิดดับ กลิ่นเกิดดับ รสเกิดดับ สิ่งที่กายถูกต้องเกิดดับ เรื่องที่ผุดขึ้นทางใจทั้งหลายก็เกิดดับ การปฏิบัติหัดให้มองเห็นทุกข์ดังกล่าว แต่ละข้อตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนและเก็บความสรุปเข้ามา เป็นทุก ๆ สิ่งที่ประสบพบผ่าน ดังเช่นรูปเสียงเป็นต้นนั้น รวมเป็นความเกิดดับ ดั่งนี้เป็นการผึกหัดปฏิบัติให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์

ความหยั่งรู้ในสมุทัย สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นก็คือ

ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ เป็นกามตัณหา ใจดิ้นรนอยากไปในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ ก็มี

เป็นภวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ คือความเป็นนั่นเป็นนี่ต่าง ๆ ก็มี

เป็นวิภวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในความไม่เป็นนั่นเป็นนี่ คือต้องการให้สิ่งหรือภาวะที่ไม่ชอบสิ้นไปหมด ดั่งนี้ก็มี

ดั่งนั้น ใจที่ดิ้นรนอยากไปต่างๆ นี้แหละเป็นตัวตัณหา ซึ่งเป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ปฏิบัติหัดจับตัวตัณหาในใจที่บังเกิดขึ้นพล่านไปในอารมณ์ทั้งหลาย มีรูปารมณ์ เป็นต้น ว่านี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ หัดจับตัวตัณหาในใจของตัวเอง ให้รู้ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดั่งนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้หยั่งรู้ในสมุทัย

ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ นิโรธ คือ ความดับทุกข์นั้น คืออะไร ก็คือความดับตัณหาได้สิ้นเชิง เมื่อดับตัณหาได้ ทุกข์ก็ย่อมดับไป เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติจับตัวนิโรธ คือความดับดังกล่าว แต่ว่านิโรธ คือความดับดังกล่าวนั้น บางทีตัณหาที่บังเกิดขึ้น ทุกข์ที่บังเกิดขึ้น ครอบงำใจ ดับหายไปเอง ตามกาลเวลา ดั่งนี้ก็เป็นนิโรธ อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ดับเพราะมรรคในอริยสัจจ์ ๔ ในที่นี้ หมายถึงดับเพราะการปฏิบัติมรรคในอริยสัจจ์ ๔ เพราะว่าดับด้วยกาลเวลานั้น ไม่ต้องอาศัยการปฏิบัติอะไร และก็ไม่ได้ดับไปหมด เป็นการดับชนิดตกตะกอน คือยังตกตะกอนเก็บอยู่เป็นตัณหานุสัยในจิตใจส่วนลึก ซึ่งจะพลุ่งโผล่ขึ้นมาอีก ในเมื่อถูกอารมณ์มากระทบ

ความหยั่งรู้ในปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ การดับด้วยมรรคนั้น เป็นการดับชนิดที่ขุดรากตะกอน คือตัณหานุสัยในจิตใจ เพราะฉะนั้น เมื่อพบนิโรธ คือ ความดับเพราะมรรค ก็ให้ทำความหยั่งรู้ว่าความดับนั้น คือดับที่ใจ มีอาการเป็นความเย็นความสงบดังนี้ ทุกข์ทั้งปวงดับสงบไปหมดสิ้น ส่วนความดับตามกาลเวลานั้น หัดจับพิจารณาโดยเปรียบเทียบได้ว่าในกิเลส ว่าในเวลาที่ความอยากและความทุกข์ ครอบ

งำใจ ใจเดือดร้อน อย่างนี้ ๆ แต่ว่าในเวลาที่กิเลสสงบ ทุกข์สงบ ใจมีความเย็น ความสงบ ดั่งนี้ เพราะฉะนั้น แม้เป็นความดับตามกาลเวลา ก็ยังเป็นผลดีอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นความดับด้วยมรรค ก็จะยิ่งเป็นความดับที่สนิทและเป็นผลดียิ่งขึ้น พิจารณาดั่งนี้เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้เกิดการปฏิบัติ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นก็คือ มรรคมีองค์แปด ดังที่กำลังกล่าวอยู่ในบัดนี้ ก็คือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ เป็นมรรคข้อ ๒ และก็ยังมีอีก ๖ ข้อ แต่ละข้อก็เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้งนั้น ทำความหยั่งรู้ในความดับในทางปฏิบัติ หรือในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คือ ลงมือปฏิบัติในมรรคมีองค์แปดนี้ ดังที่เริ่มใช้ปัญญาพิจารณา ในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนดั่งนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติ ในสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ และเมื่อมีความเห็นชอบดังกล่าว ความดำริ คือความคิดหรือความตรึกตรองต่าง ๆ ก็จะเป็น

เนกขัมมสังกัปปะ ความดำริในทางออก ออกจากความพัวพันความติดอยู่ในบ่วงมารทั้งหลาย คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ

อัพยาปาทสังกัปปะ ความดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย

อวิหิงสาสังกัปปะ ความดำริในทางไม่เบียดเบียนใคร

กล่าวสั้นเข้ามา เมื่อไม่มีความเห็นชอบคือยังไม่เห็นในทุกข์เป็นต้น ความดำริก็ย่อมเป็นความดำริที่ติดข้องพัวพันอยู่ในทุกข์ ดำริในทางพยาบาท

ปองร้ายอยู่ในทุกข์ ดำริในทางเบียดเบียนทุกข์ เพราะอะไร ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็ย่อมรวมอยู่ในสิ่งที่ต้องเกิด แก่ ตาย ทั้งนั้น ต้องรวมอยู่ในขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตนเองกล่าวคือขันธ์ ๕ ของตนเองก็ต้อง เกิด แก่ ตาย บุคคลอื่นสัตว์อื่นก็เกิด แก่ ตาย สิ่งทั้งหลายที่เป็นวัตถุ เมื่อได้มาเป็นสัมปโยค ก็จะต้องพลัดพรากเป็นวิปโยค การได้มานั้นเท่ากับเป็นเบื้องต้น หรือการเริ่มของการพลัดพราก เหมือนอย่างชีวิตนี้ได้มาด้วยการเกิด และเมื่อเกิดก็ชื่อว่าเป็นการเริ่มต้นการพลัดพราก เพราะชีวิตนี้จะต้องบ่ายหน้าไปสู่ความดับหรือความตายทุกขณะ การได้มาจึงเป็นการเริ่มต้นของการพลัดพรากนั่นเอง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่ต้องเกิดต้องดับดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นทุกข์ ความติดข้องพัวพันอยู่ด้วยอำนาจของกามกิเลสก็ติดข้องพัวพันอยู่ในสิ่งที่เป็นทุกข์ คือสิ่งที่เกิดดับดังนี้แหละ จะปองร้ายอะไรใคร บุคคลและสัตว์ที่ปองร้ายนั้น ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ คือ เป็นทุกข์นั่นแหละ จะเบียดเบียนบุคคลและสัตว์อะไร บุคคลและสัตว์นั้น ๆ ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ รวมเข้าก็เป็นทุกข์นั่นแหละ จึงเป็นการดำริพัวพันอยู่ในทุกข์ ปองร้ายอยู่ในทุกข์ เบียดเบียนอยู่ในทุกข์ แต่เมื่อมีความเห็นชอบ ความดำริก็จะดำริในทางออกจากทุกข์ ดำริในทางไม่ปองร้ายผู้อื่น ดำริในทางไม่เบียดเบียนผู้อื่น

เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติดูความดำริในใจของตนเอง คือดูความคิดในใจของตนเอง และก็ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อให้เป็น เนกขัมมสังกัปปะ ดำริในทางออก อัพยาปาทสังกัปปะ ดำริในทางไม่ปองร้าย อวิหิงสาสังกัปปะ ดำริในทางไม่เบียดเบียน ดังนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติทำปัญญาอันเรียกว่าปฏิบัติในสัมมาทิฏฐิ และในสัมมาสังกัปปะ

การฟังธรรมนำไปสู่สัมมาทิฏฐิ

การส่งจิตไปในกระแสธรรมนี้ ก็คือการส่งจิตไปสู่ธรรมที่กำลังแสดง กล่าวคือส่งจิตไปฟังนั่นเอง ไม่ส่งจิตไปในที่อื่น การส่งจิตไปฟังนี้ชื่อว่าเป็นการส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรมเป็นขั้นแรก และเมื่อส่งจิตไปฟัง ก็ย่อมจะได้ยินเสียงที่แสดงธรรม การได้ยินนี้ไม่ใช่สักแต่ว่าหูกับเสียงมากระทบกัน แต่จะต้องมีจิตใจนี้รับฟังอยู่ด้วย เมื่อมีจิตใจรับฟังจึงจะได้ยิน ถ้าหากว่าจิตใจไม่รับฟัง เพราะส่งจิตไปคิดเสียเรื่องอื่น การได้ยินก็ไม่บังเกิดขึ้น ก็เหมือนอย่างหูหนวก หรือ เหมือนอย่างไม่มีเสียงมากระทบหู ฉะนั้น การส่งจิตไปให้รับฟังด้วย จึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรก

เมื่อฟังได้ยินเพราะส่งจิตไปรับฟังธรรม ความรู้ในธรรมที่ฟังก็ย่อมบังเกิดขึ้น ความรู้ดังกล่าวนี้แหละเป็นความรู้ที่เจาะแทงเข้าสู่สัจจะ คือความจริง เพราะธรรมที่ฟังก็ชี้เข้ามาถึงสัจจะในตนเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้อันเกิดจากการฟัง ได้ยิน จึงเจาะแทงเข้าไปสู่สัจจะดังกล่าว นี้ก็เป็นตัวปัญญา คือความรู้อย่างหนึ่ง เรียกว่า เป็นปัญญา ก็เพราะเป็นความรู้ตามที่เป็นจริง คือตามที่เป็นไปอย่างไร ธรรมที่แสดงอบรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ประมวลกล่าวได้ว่า ล้วนแต่ชี้เข้ามาถึง ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ ดังกล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้น ความรู้ธรรมก็ย่อมเป็นความรู้ในสัจจะทั้ง ๔ นี้ น้อยหรือมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ดั่งนี้เอง ก็เป็นเครื่องทำความเห็นให้ตรงต่อสัจจะขึ้นโดยลำดับ

ความรู้ความเห็นที่เป็นพื้นเพของสามัญชนนั้น ย่อมรู้เห็นผิดไปจากสัจจะ เฉไปจากสัจจะ ไม่ตรงต่อสัจจะ ดังที่ได้กล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น

เมื่อได้ปัญญาดังกล่าวขึ้นโดยลำดับ ก็ย่อมจะแก้ความรู้ความเห็นที่ผิดนั้นให้กลับถูก ที่เฉไฉให้กลับตรงต่อสัจจะตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนขึ้นโดยลำดับ ฉะนั้น การฟังธรรมให้ได้ยิน ด้วยการส่งจิตไปในกระแสธรรมดังกล่าว จึงเป็นจิตที่ดีที่ชอบ ย่อมจะเปลี่ยนความรู้ความเห็นของตนไปสู่สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบดังกล่าวแล้วขึ้นโดยลำดับ

สัมมาทิฏฐินำไปสู่สัมมาสังกัปปะ

เมื่อมีความรู้ ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิขึ้น ความดำริคือความคิด นึก ตรึกตรองทั้งหลาย ก็ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบขึ้นตามกันไปคือ

จะเป็นความดำริในทางออกจากเครื่องพัวพันในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่ปองร้ายในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่เบียดเบียนทุกข์

อันหมายถึงว่า ไม่ปองร้าย ไม่เบียดเบียนร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สมบัติของใคร ๆ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะต้องแก่ ต้องตายทั้งนั้นไม่ต้องไปเบียดเบียน ก็จะต้องแก่ต้องตายไปเอง และความปองร้ายความเบียดเบียนนั้นก็เป็นอกุศล เป็นเหตุก่อทุกข์ขึ้นอีกส่วนหนึ่ง บุคคลทุก ๆ คนต้องแบกทุกข์กันอยู่เต็มเพียบแล้ว ทั้งสภาวทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ ทั้งทุกข์ที่เกิดจากกิเลส เมื่อมาปองร้าย มาเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ก็เป็นการสร้างกรรม ก่อทุกข์เพิ่มขึ้นอีก และทุกข์ที่ก่อให้คนอื่นนั้น ก็ย่อมจะสะท้อนกลับมาเป็นทุกข์แก่ตน ซึ่งเป็นผู้ก่อกรรม ปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่นอีกด้วย ฉะนั้นเมื่อปองร้ายเบียดเบียนเขา ก็เท่ากับปองร้ายเบียดเบียนตนเองนั่นเอง ฉะนั้นผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ จึงไม่ดำริ คือ คิดนึก ตรึกตรอง ใน

ทางพัวพันอยู่กับทุกข์และในทางพยาบาทปองร้าย เบียดเบียนดังกล่าว แต่จะดำริ คือ คิดนึก ตรึกตรองในทางออกจากทุกข์ ในทางไม่พยาบาทปองร้าย เบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง ดั่งนี้ เป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

๖

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

เมื่อมีความดำริชอบอยู่ดั่งนี้ ดังที่ได้กล่าวแล้ว กรรมที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงที่เป็นมโนกรรม กรรมทางใจเอง ก็ย่อมจะเป็นกายกรรมที่เป็นกุศลวจีกรรมที่เป็นกุศล มโนกรรมที่เป็นกุศล อาชีพก็ย่อมจะเป็นอาชีพที่เป็นกุศล เพราะว่า**กรรม**ทั้งหลายย่อมาจาก**เจตนา** คือความจงใจ และเจตนาคือความจงใจนั้นก็มาจาก**ความดำริ** คือความคิดนึก ตรึกตรอง อันเนื่องมาจากความรู้ ความเห็นนั้นเอง เพราะฉะนั้นเมื่อมีความรู้ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิ อันทำให้มีความดำริชอบ เป็นสัมมาสังกัปปะ ก็ย่อมจะส่งต่อไปถึงกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก ทำให้เป็นสัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

เพื่อที่จะชี้ให้ชัด ท่านจึงแสดงไว้ว่า **สัมมาวาจา** เจรจาชอบนั้นก็คือ เวรมณี ได้แก่

ความเว้นจากพูดเท็จ

ความเว้นจากพูดส่อเสียด

ความเว้นจากพูดคำหยาบ

ความเว้นจากพูดสำราก หรือพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

สัมมากัมมันตะ การงานชอบนั้นก็คือ เวรมณี

ความเว้นจากฆ่าเขา

ความเว้นจากการลักของเขา

ความเว้นจากการประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือจากพรหมจริยกิจ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบนั้น ก็คือละมิจฉาอาชีวะ อาชีพที่ผิด ประกอบสัมมาอาชีวะ อาชีพที่ชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ท่านยกเอา**เวรมณี** คือความเว้นนั้น ก็พึงเข้าใจว่า เมื่อมีเวรมณี คือความงดเว้นอยู่ในใจ ก็ย่อมเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะขึ้น คือแม้จะไม่พูดอะไร จะไม่ทำอะไร ก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ดังเช่นผู้ที่มีความเห็นชอบ มีความดำริชอบดังกล่าวแล้ว ย่อมมีเวรมณีขึ้นตามกัน เพราะเมื่อมีความเห็นชอบ มีความดำริชอบอยู่ ก็ย่อมไม่มีความคิดที่จะก่อเจตนาเพื่อที่จะพูดเพื่อที่จะทำในทางผิดในทางชั่วทั้งหลาย แต่จะมีความสงบวาจา สงบกาย เมื่อจะพูดอะไรไปก็พูดวาจาที่ดี เมื่อจะทำอะไรก็ทำสิ่งที่ดีเป็นไปเพื่อเกื้อกูลดั่งนี้ จึงบังเกิดเป็นเวรมณี คือความเว้นขึ้น แม้โดยที่ไม่ได้คิดจะเว้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ แม้จะนั่งนิ่งอยู่เฉย ๆ ก็ชื่อว่ามีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และแม้จะพูดอะไรจะทำอะไรออกไป ก็ย่อมแสดงออกเป็นสัมมาวาจา หรือ**กุศลวาจา** สัมมากัมมันตะ หรือ**กุศลกัมมันตะ**โดยแท้ ส่วนอาชีพนั้น ทุก ๆ คนจำจะต้องอาศัยปัจจัย ๔ สำหรับดำรงชีวิตอยู่ทุกวัน เพราะฉะนั้น จึงจะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ จะต้องประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ปัจจัยทั้ง ๔ มาทะนุบำรุงร่างกาย ชีวิต ผู้ที่มีความเห็นชอบ ความดำริชอบ ก็ย่อมจะเว้น ย่อมจะละมิจฉาชีพต่าง ๆ ประกอบแต่สัมมาอาชีวะ คือเลี้ยงชีวิตโดยชอบ โดยหมายถึงว่าแสวงหาปัจจัย ๔ ในทางที่ชอบ และเมื่อได้มา ก็พิจารณา

บริโภคใช้สอยในทางทะนุบำรุงรักษาร่างกายและชีวิตไว้เพื่อประพฤติสิ่งที่ดีที่ชอบทั้งหลาย แต่ไม่ใช่บริโภคเพื่อเพิ่มตัณหา หรือเพิ่มกิเลส ดั่งนี้ก็เป็นสัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ

มรรคดังที่ได้กล่าวมานี้ ย่อมเป็นข้อที่พึงปฏิบัติอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน เพราะฉะนั้น ก็ให้หมั่นพิจารณาดูมรรคที่ตนเอง และตั้งใจปฏิบัติทำมรรคให้ดีขึ้นอยู่ทุก ๆ วันดั่งนี้ ก็ย่อมจะชื่อว่าได้เป็นผู้ปฏิบัติขยับใกล้นิพพานเข้าไปโดยลำดับ

ใจมักไปตามกระแสโลก

จิตใจนี้มีอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ที่คิดนึกอยู่เป็นอันมาก เป็นเรื่องที่ผ่านเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจเอง เรื่องเหล่านี้บางอย่างก็ทำใจให้ยินดี พอใจ รักใคร่ บางอย่างก็ทำใจให้หงุดหงิดขัดเคือง โกรธแค้น บางอย่างก็ทำใจให้ง่วงเหงา บางอย่างก็ทำใจให้ฟุ้งซ่าน บางอย่างก็ทำใจให้ลังเล สงสัย ไม่แน่นอน อาการของใจดังกล่าวนี้เรียกว่านิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้น คือกั้นจิตไว้ไม่ให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริง กั้นจิตไว้มิให้สงบตั้งมั่น รวมความว่า กั้นจิตไว้ไม่ให้ดำเนินไปในทางดี แต่ว่ากลับส่งให้ดำเนินไปในทางต่ำทรามต่าง ๆ และจิตใจที่ประกอบด้วยความยินดี พอใจ รักใคร่ ในอารมณ์บางอย่าง หงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น ในอารมณ์บางอย่าง เป็นต้น ดังกล่าวนี้เรียกว่าเป็นจิตใจที่ดำเนินไปในกระแสของตัณหา หรือในกระแสของโลก เพราะคำว่า **โลก** ก็หมายถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหลาย และบรรดากิเลสทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเกาะอารมณ์นั้นเอง

เมื่อจิตใจดำเนินไปในกระแสโลก หรือในกระแสตัณหาดั่งนี้ ก็เป็นอันหันหลังให้กระแสของธรรม เพราะกระแสของธรรมนั้นดำเนินไปตรงกันข้าม เหมือนอย่างแม่น้ำสองสายขนานกัน แต่ว่าไหลกลับกันไปคนละทาง สายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันตก อีกสายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันออก ได้ยินว่ามีกล่าวถึงเรื่องแม่น้ำที่ไหลขนานกัน แต่ว่ากลับกันคนละข้างดั่งนี้ ในเรื่องพระศรีอาริย์ว่า ในสมัยพระศรีอาริย์ จะมีแม่น้ำเช่นนี้ แต่เรื่องพระศรีอารย์นั้นยกไว้ กล่าวเฉพาะในปัจจุบัน คือในสมัยของพระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลายนี้แหละ แม่น้ำดังกล่าวนี้ก็มีอยู่ในใจของทุก ๆ คนแล้วทั้งสองสาย กระแสโลกสายหนึ่ง กระแสธรรมอีกสายหนึ่ง ที่ไหลขนานกันอยู่ในใจ แต่ว่าไหลไปคนละทาง ตรงกันข้ามดังกล่าวแล้ว

กระแสโลกที่แรงให้เกิดอกุศลกรรมบถ

พิจารณาดูให้ดีก็จะพึงเห็นได้ ในขณะที่จิตใจนี้ไหลไปตามกระแสโลกคือ อารมณ์และกิเลสดังกล่าว อารมณ์นั้นก็เป็นเรื่องต่าง ๆ ที่ผูกพันอยู่ในใจ **กิเลส** นั้นบางทีก็เป็นความยินดี รักใคร่ พอใจ บางทีก็เป็นความหงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น บางทีก็เป็นความหลงต่าง ๆ ที่มีอาการเป็นความง่วงเหงา ฟุ้งซ่าน ลังเล สงสัย และบางทีก็ไหลอยู่แต่ในใจเท่านั้น แต่ว่าบางทีเมื่อเป็นโอฆะ คือเป็นห้วงน้ำ หมายถึงว่า บังเกิดขึ้นรุนแรงเป็นคลื่นลมอย่างแรงขึ้นในใจ ก็ไหลออกนอกใจมาปรากฏทาง กายทวาร วจีทวาร มโนทวาร เป็น กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ทางอกุศลต่าง ๆ เช่น ฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง ประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง นี้เป็นกายกรรม พูดเท็จบ้าง พูดส่อเสียดบ้าง พูดคำหยาบบ้าง พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

บ้าง นี้เป็นวจีกรรม โลภเพ่งเล็งทรัพย์ของเขา เพื่อมาเป็นของตนบ้าง พยาบาทปองร้ายเขาบ้าง เห็นผิดจากคลองธรรม เช่นเห็นว่า ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว บุญบาปไม่มี ดั่งนี้เป็นต้น นี้เป็นมโนกรรม อันเรียกว่า **อกุศลกรรมบถ** ทางของกรรมที่เป็นอกุศล อกุศลกรรมทั้งปวงเหล่านี้ ก็เกิดขึ้นจากกระแสในใจนี้แหละที่รุนแรง มีคลื่นลมรุนแรง จนถึงไหลบ่าออกไป จิตใจที่ดำเนินไปดั่งนี้ เรียกว่าดำเนินไปในกระแสโลกโดยแท้ หรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหา ก็เรียกได้

ต้นของกระแสโลก–กระแสธรรม

แต่ว่าการที่คนเราไม่ได้ดำเนินไปอย่างนี้โดยส่วนเดียว ก็เพราะในจิตใจยังมีกระแสธรรมอยู่อีกกระแสหนึ่ง ซึ่งเป็นกระแสที่ไหลทวนกระแสโลกอันขนานกันอยู่ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ท่านแสดงว่าเกิดขึ้นมาด้วยผลของกุศลกรรม ก็แปลว่าทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ จะต้องมีกุศลกรรมอยู่ในตัวเพียงพอ ที่จะให้เกิดมาเป็นมนุษย์ทุกคน แปลว่ามีพื้นดีกันมาแล้ว จะนับถือพระพุทธศาสนา หรือไม่นับถือพระพุทธศาสนาก็ตาม จะเกิดในตระกูลสูงต่ำอย่างไรก็ตาม มั่งมีหรือยากจนอย่างไรก็ตาม ก็เกิดมาด้วยผลของกุศล ส่วนความเป็นไปต่าง ๆ กันนั้น ก็เพราะมีกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นกรรมอุปถัมภ์หรือตัดรอน ประกอบเข้ามาอีก เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงมีต้นของกระแสธรรมอยู่ในใจด้วยกัน เช่นเดียวกับมีต้นของกระแสโลก **ต้นของกระแสโลก** นั้นก็ได้แก่ **อาสวอนุสัย** คือกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตส่วนลึก เรียกว่าประจำสันดาน ซึ่งทำให้เป็นสันดานฝ่ายชั่ว **ต้นของกระแสธรรม** นั้นก็คือ **บารมี** คือความดีต่าง ๆ ที่ได้กระทำ เก็บ

อบรมสั่งสมกันมา เรียกว่าเป็นสันดานฝ่ายดี ทั้งสองนี้เป็นต้นแห่งความดีความชั่วของทุก ๆ คน และก็เป็นต้นของกระแสโลกกระแสธรรมดังกล่าวแล้ว

กระแสธรรมนำให้เกิดกุศลกรรมบถ

เพราะฉะนั้น จิตใจของทุก ๆ คนจึงไม่ดำเนินไปตามกระแสโลกอย่างเดียว แต่ยังดำเนินทวนมาตามกระแสธรรมอีกด้วย ก็คืออารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั่นแหละ แต่ว่ามีธรรมบังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ๆ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลายที่ประสบพบผ่าน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละ แต่ว่าทำให้บังเกิดธรรมเป็นต้นว่า ทาน ศีล ภาวนา หรือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือคุณงามความดีอย่างอื่นอย่างใดอย่างหนึ่ง รวมกล่าวเข้ามาก็คือ นำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา นำให้ละความชั่วทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ผ่องใส นี้เป็นกระแสธรรม กระแสธรรมที่บังเกิดขึ้นในใจนี้ เมื่อแรงขึ้นก็ไหลออกไปทาง กายทวาร วจีทวาร มโนทวาร เช่นเดียวกัน แต่ว่าก่อให้เกิด กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันเป็นฝ่ายกุศล คือให้เป็น **เวรมณี** ความงดเว้นจากฆ่าเขาบ้าง เว้นจากลักของเขาบ้าง เว้นจากประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง โดยที่มีจิตประกอบด้วย เมตตา ปรารถนาสุข ประพฤติเกื้อกูล ประกอบตนอยู่ในสัมมาอาชีวะ ยินดีอยู่ในคู่ครองของตนดั่งนี้ ก็เป็นกายกรรมฝ่ายกุศล ทางวาจาเล่า ก็เว้นจากพูดเท็จ พูดแต่คำจริงที่เป็นประโยชน์ที่สมควรจะพูด เว้นจากพูดส่อเสียด พูดคำที่ประสานสามัคคี เว้นจากพูดคำหยาบ พูดคำที่ไพเราะอ่อนหวาน ทำจิตใจให้ยินดี เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

แต่พูดคำที่มีหลักฐาน ที่มีประโยชน์ นี้ก็เป็นวจีกรรมฝ่ายกุศล เว้นจากความโลภเพ่งเล็งสมบัติของผู้อื่น แต่มีความสันโดษพอใจอยู่ในสมบัติของตน เว้นจากพยาบาทปองร้ายเขา แต่มีจิตใจไม่พยาบาทปองร้ายใคร และมีสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ เช่น เห็นว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป บุญบาปมีดั่งนี้เป็นต้น นี่ก็เป็น **กุศลกรรมบถ** ที่บังเกิดขึ้นจากต้นเดิมคือ **บารมี** ส่วนหนึ่ง และเกิดจาก **เสวนา** คือการคบหา อีกอย่างหนึ่ง แม้ในฝ่ายชั่วก็เช่นเดียวกัน ก็เกิดจากต้นเดิม คือ **อาสวะกิเลส** ส่วนหนึ่ง เกิดจาก **เสวนา** คือ การคบหาอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงมงคลเริ่มด้วยเสวนาคือ การคบหา โดยที่สั่งสอนให้ไม่เสวนาคบหาคนพาล แต่ให้เสวนาคบหาบัณฑิต และให้บูชาบุคคลที่ควรบูชา และได้มีบาลีแสดงไว้ในที่อื่นอีกว่า พระพุทธเจ้าคือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย ได้ทรงเป็นมิตรที่ดีของสัตวโลก ได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนสัตวโลกให้พ้นจากความทุกข์จนถึงสังสารทุกข์ คือให้พ้นจาก แก่ เจ็บ ตาย เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลมาเสวนาคบหาพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร คือเป็นมิตรที่ดีงาม และปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ก็ย่อมนำตนให้พ้นจากทุกข์ได้ ธรรมที่เป็นเครื่องพ้นจากทุกข์นั้นได้ตรัสว่า เป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คน ดั่งที่ตรัสไว้ในเอสุการีสูตร ว่าพระองค์ตรัสอริยโลกุตรธรรม ว่าเป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คนดั่งนี้ เพราะฉะนั้น ผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย จึงชื่อว่าได้เสวนากับบัณฑิต ตั้งต้นแต่พระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดา ได้สดับคำสั่งสอนของพระองค์ ที่ชี้ให้รู้จักกระแสโลกกระแสธรรมตามเป็นจริง

เมื่อทราบว่ากระแสโลกหรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหานั้น นำไปสู่ทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่นำไปสู่ทุกข์อย่างเดียว นำไปสู่อกุศลกรรมทั้งปวงด้วย ส่วนกระแสธรรมนั้นนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ ความดับทุกข์ นำไปสู่กุศลกรรมทั้งหลายดังนี้แล้ว ก็ต้องมีวิริยะ คือความเพียร ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน เพราะว่าพระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นเพียงผู้บอกดังที่ตรัสไว้ว่า **พระตถาคตทั้งหลายเป็นผู้บอก ท่านทั้งหลายต้องปฏิบัติด้วยตนเอง** ฉะนั้น จึงต้อง**มีวิริยะ** คือความเพียร อันเรียกว่า สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ อันจัดเป็นองค์มรรคประการหนึ่ง ซึ่งกล่าวโดยย่อก็คือ

เพียรเพื่อจะยังอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรเพื่อจะยังกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

เพียรรักษากุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่ และให้เพิ่มพูนงอกงามยิ่งขึ้น

ความเพียรดังกล่าวนี้เป็นความเพียรชอบ และที่เรียกว่าเพียรนั้นก็คือ **ทำฉันทะ** ความพอใจให้บังเกิดขึ้น คือพอใจที่จะกระทำการละอกุศล พอใจที่จะกระทำการอบรมกุศลให้บังเกิดขึ้น **เริ่มความเพียร** คือมิใช่แต่พอใจเท่านั้น เริ่มละและเริ่มกระทำด้วย **ประคองความเพียร** ให้ดำเนินไปให้สม่ำเสมอ **รักษาจิต** ให้เข้มแข็งแกล้วกล้าไม่ให้อ่อนแอย่อท้อ **ตั้งความเพียรขึ้น** ไว้ให้เป็นประธาน กล่าวคือให้ถือว่า การละอกุศล การทำกุศลนั้นต้องเป็นที่หนึ่ง ต้องเป็นหัวหน้า ไม่ใช่มีสิ่งอื่นมาเป็นที่หนึ่งมาเป็นหัวหน้า เมื่อตั้งความเพียรขึ้นดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติในสัมมาวายามะ

คือความเพียรชอบ **สติปัฏฐาน** ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ก็เป็นทางปฏิบัติส่งจิต และการปฏิบัติไปในกระแสธรรมนั้นเอง ตั้งต้นแต่อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะฉะนั้น เมื่อฟังสวดแล้ว ในขณะที่นั่งทำความสงบ จะพิจารณาธรรมตามที่แสดงทบทวน หรือว่าจะพิจารณาธรรมข้ออื่น เป็นทางปฏิบัติก็ตาม ก็ย่อมทำได้ หรือจะทำสมาธิรวมใจเข้ามากำหนดลมหายใจเข้าออก ตั้งใจไว้ที่ปลายจมูก ให้รู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ ให้รู้กายใจนี้ทั้งหมด ไม่ให้ไปรู้ในที่อื่น แต่ว่าให้รู้อย่างปล่อยวาง คือสักแต่ว่ารู้ ไม่ยึดถือ และเมื่อใจรวมเข้ามาภายในดั่งนี้ มีสติรักษาอยู่ไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไป ก็ย่อมจะได้สมาธิ

(๑๗ เมษายน ๒๕๑๖)

๓๐

ปฏิเวธธรรม

ความตั้งใจฟัง เป็นการอบรมจิตและปัญญาไปด้วยกัน เพราะทำจิตให้สงบตั้งมั่นและทำให้เกิดปัญญาคือความรู้ จิตและปัญญานี้จึงเป็นไปด้วยกัน ตั้งแต่เบื้องต้น

การปฏิบัติในบางขั้น ก็มุ่งทำจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ต้องการปัญญา ก็นับว่าเป็นสมาธิหรือเป็นสมถะแต่อย่างเดียว บางคราวก็มุ่งทำปัญญาคือความรู้ในธรรมด้วยการพิจารณาตามเหตุและผล ให้เกิดความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ไม่ได้มุ่งที่จะทำให้จิตสงบ การที่ปฏิบัติแยกกันดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติขั้นฝึกหัดเพื่อที่จะสร้างสมาธิขึ้น หรือเพื่อที่จะสร้าง

ความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ยังไม่เป็นขั้นสูงหรือขั้นรู้แจ้งแทงตลอด อันเป็นตัว **ปฏิเวธธรรม** การปฏิบัติในเบื้องต้นของทุก ๆ คนก็มักจะเป็นไปอยู่ดั่งนี้ คือมุ่งทำสมาธิอย่างเดียว หรือไม่เช่นนั้นก็มุ่งทำปัญญาอย่างเดียว เมื่อต้องการปฏิบัติให้บังเกิดผลเป็นความรู้แจ้งแทงตลอด อันเป็นตัวปฏิเวธธรรม ก็จะต้องปฏิบัติให้มีสมาธิเป็นภาคพื้นให้เพียงพอ คือให้จิตใจมีความสงบจริง ๆ จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย โดยที่มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งก็ตั้งมั่นได้ อันทำให้จิตใจมีความสงบลงได้จริง ๆ เรียกว่ามีสมาธิเป็นบาทเป็นภาคพื้นที่เพียงพอ และก็อบรมทำปัญญาต่อไป

ในการอบรมทำปัญญานั้นก็โดยพิจารณา รูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏอยู่ในสมาธินั่นแหละ โดยจำแนกออกว่านี่เป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร นี่เป็นวิญญาณ แต่ละข้อทั้งหมดนี่เป็นสิ่งที่เกิดดับ ไม่ดำรงอยู่คงที่ บังคับให้เป็นไปตามปรารถนามิได้ เพราะต้องเกิดดับอยู่ตลอดเวลา พิจารณาให้สัจจะข้อนี้คือ ความเกิดดับปรากฏขึ้นแก่ความรู้ดั่งนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา

สัมมาสติ–สติคู่กับปัญญา

แต่ว่าการปฏิบัติอบรมจิตและปัญญาดั่งเช่นว่ามานี้ จะต้องอาศัยอุปการธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งก็คือ **สติ** ที่แปลว่า **ความระลึกได้** แต่คำแปลนี้ก็เป็นคำแปลข้อหนึ่งที่แปลที่ใช้กันอยู่เท่านั้น ความหมายของสติยังมีอีกคือ **ความรู้ ความตื่น** ซึ่งพึงดูก็จะคล้าย ๆ กับปัญญา แต่ว่าต่างกัน ความระลึกได้หรือความรู้ ความตื่น ที่เป็นตัวสตินั้น เป็น **อนุสติ** ความระลึกตาม เป็น **อนุปัสสนา** ความรู้ความเห็นตาม ส่วนความรู้ที่เป็นตัวปัญญานั้นเป็น **วิปัสสนา** คือความรู้แจ้งเห็นจริง แต่ว่าทั้งสติทั้งปัญญา ก็ต้องไป

ด้วยกัน ประกอบกันอยู่ เมื่อมีสติก็ย่อมมีปัญญา ขาดสติเสียจะเกิดปัญญาขึ้นมาหาได้ไม่ **สติจึงเท่ากับเป็นต้นทางของปัญญา** เพราะฉะนั้นในหมวดธรรมที่สำคัญ ท่านจึงใช้สติตั้งเป็นชื่อ ดังเช่นสติปัฏฐาน ที่แปลว่าที่ตั้งสติหรือความปรากฏแห่งสติ และในหมวดธรรมหลาย ๆ ข้อที่เรียงกันไปโดยลำดับ ก็เรียงสติไว้หน้าปัญญาอยู่เสมอ ดังจะพึงเห็นได้ดังตัวอย่างในสิ่งหรือเรื่องที่รู้ ๆ ทั่ว ๆ ไป ก็ต้องนึกขึ้นมาได้ก่อนแล้วจึงรู้ ถ้าไม่นึกถึงเรื่องนั้นขึ้นมา รู้ที่เป็นปัญญาในเรื่องนั้นก็มีขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีความเกิดขึ้นแห่งสติอันเรียกว่า **สตุปฺปาท** ความเกิดขึ้นแห่งสติ ในเรื่องนั้นขึ้นก่อน ปัญญาในเรื่องนั้นจึงจะเกิดตามภายหลัง สตุปฺปาท ความเกิดขึ้นแห่งสติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ก็เมื่อลืมเสียแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นในสิ่งที่ลืมนั้นได้อย่างไร จะต้องระลึกขึ้นได้เสียก่อน เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมจึงต้องการสตินี่แหละเป็นข้อสำคัญ เบื้องต้นก็ต้องทำความระลึก ความนึกคิดขึ้นมาถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในการอบรมจิตและปัญญา อันเรื่องที่จะพึงนึกระลึกถึงดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนเอาไว้แล้ว คือ ให้นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้ก็มีอยู่ในตัวของบุคคลทุก ๆ คนแล้ว จะนึกระลึกถึงหรือไม่นึกระลึกถึง ทั้ง ๔ นี้ก็ยังมีอยู่

กาย ก็คือกายอันนี้

เวทนา ก็คือ สุข ทุกข์ หรือภาวะเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันมีอยู่ที่กายและใจอันนี้

จิต ก็คือจิตใจอันนี้ ที่บางคราวก็มี ราคะ โทสะ โมหะ บางคราวก็ปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ธรรม ก็คือ เรื่องในจิต บางคราวก็เป็นอกุศล เช่น ตัวราคะ โทสะ โมหะนั่นแหละ เป็นตัวอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต บางคราวก็เป็นกุศล

เช่น ความสงบ ราคะ โทสะ โมหะ หรือความมีกุศลจิตคิดจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเป็นต้น ในบางคราวก็เป็นธรรมกลาง ๆ ไม่จัดว่ากุศลหรืออกุศล

กาย เวทนา จิต ธรรม ของทุก ๆ คนย่อมมีอยู่ดังนี้ จะนึกระลึกถึงหรือไม่ระลึกถึง ก็คงมีอยู่ดังนี้นั่นแหละ แต่ว่าถ้าไม่นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็อาจดำเนินไปในทางอกุศล ในทางนำทุกข์โดยมาก แต่ถ้าทำสติระลึกนึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะดำเนินไปในทางกุศล ในทางดับทุกข์โดยมาก ฉะนั้น การทำสตินึกระลึกถึงจึงเป็นการดีกว่า

วิธีทำสติระลึกถึง

วิธีทำสตินึกระลึกถึงนั้น เมื่อกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ตั้งจิตนึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ที่ดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน จะจับอันไหนขึ้นก่อนก็ได้ตามถนัด เพราะว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ของแต่ละบุคคลนี้ มีลักษณะอาการที่จะกำหนดเป็นอันมาก เช่นว่าจะจับกายขึ้นมาก่อน จะจับกายส่วนไหน สมมติว่าจะจับลม เพราะว่าลมหายใจนี้ก็เป็นกายส่วนหนึ่ง ก็ทำสตินึกถึงลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออก ตั้งจิตให้กำหนดไว้ที่ปลายจมูกนึกถึงลมหายใจออก และเมื่อนึกถึงก็ย่อมรู้ และเมื่อรู้ก็ย่อมตื่นอยู่ ไม่ง่วงหงุบหลับไหลลืมเลือน นึกถึงอะไร ก็นึกถึงลมหายใจเข้าออก รู้อะไร ก็รู้ลมหายใจเข้าออก ตื่นอยู่ในอะไร ก็ตื่นอยู่ในลมหายใจเข้าออก ไม่เลอะเลือนหลับไหล หลงลืม เพราะฉะนั้น**ลักษณะที่นึก ลักษณะที่รู้ ลักษณะที่ตื่น** อยู่ดั่งนี้ **เป็นตัวสติ** ถ้าไม่นึกก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่ตื่น อาการของสติเหล่านี้เนื่องกัน นึกนั้นตรงกันข้ามกับไม่นึก รู้นั้นตรงกันข้ามกับไม่รู้ ตื่น

นั้นตรงกันข้ามกับหลับไหล ลืมเลือน หลงลืม แต่ว่าอาการที่นึก อาการที่รู้ อาการที่ตื่นดั่งนี้ เป็นนึกตาม รู้ตาม ตื่นตาม ตามอะไร ก็คือตามลมหายใจ อาการของลมหายใจเป็นอย่างไร ก็นึกรู้ตื่นตามอาการเหล่านั้น เพียงเท่านั้นนี้เป็นกาย และก็นึกรู้ตื่นในเวทนาที่เนื่องกับลมหายใจ ในจิตเองที่เนื่องกับลมหายใจ ในธรรมเองที่เนื่องกับลมหายใจ

กาย เวทนา จิต ธรรม ก็เนื่องกันไปหมด และสติดั่งนี้จะนำสมาธิให้บังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเวทนาต้องสนับสนุน จิตใจก็ต้องสนับสนุน ธรรมในจิตใจก็ต้องสนับสนุน กายเองอันหมายถึงกายทุก ๆ ส่วนก็ต้องสนับสนุน ธรรมที่ต้องสนับสนุนนั้น โดยตรงก็คือลมหายใจต้องมาเป็นธรรมอยู่ในใจ มาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจ ไม่ใช่ธรรมข้ออื่นเข้ามาแทรกอยู่ในใจ แล้วก็เป็นสมาธิไม่ได้ ต้องลมหายใจนั่นแหละมาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจแต่อย่างเดียว จึงจะเป็นสมาธิขึ้นได้ สติที่นึก ที่รู้ที่ตื่น ในกาย เวทนา จิต ธรรมดั่งนี้ จะปรากฏความเป็นไปเป็นต้นของกาย เวทนา จิต ธรรมชัดขึ้นๆ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมภายใน กาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งภายในภายนอก ความเกิดขึ้นแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งความเกิดความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม

วิธีตั้งสติ ๒ อย่าง

วิธีที่จะตั้งสตินั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง

อย่างที่หนึ่ง ตั้งสติกำหนดว่า กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ ดูตัวที่มีอยู่ของกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ แต่ว่ามีอยู่ก็เพียงเป็นที่ตั้งของ

สติเพียงเพื่อรู้ ไม่ยึดถืออะไร ๆ คือว่า ตั้งสตินึกรู้ตื่นว่า กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่ แต่ว่าไม่ยึด ทำความรู้แต่เพียงว่ามีอยู่ ดั่งนี้เป็นไป ในทางสมาธิ โดยมาก

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อมุ่งนึกรู้ตื่นอยู่ในความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรม คือ เกิดดับ ย่อมเป็นไปในทางปัญญา เพราะเมื่อความเกิดดับของกาย เวทนา จิต ธรรม ปรากฏชัดขึ้นนั่นแหละเป็นตัวสัจจะ และเมื่อตัวสัจจะนี้ ปรากฏแก่ความรู้ ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะนั้นเลื่อนขึ้นเป็นปัญญา ความรู้ที่เป็น อนุปัสสนาคือรู้ตาม เป็นตัวสติ คือตามกาย เวทนา จิต ธรรม แต่ความรู้ที่ เข้าถึงสัจจะอันเป็นตัวความจริง คือตัวเกิดดับนี่แหละเป็นตัวสัจจะ ความ รู้ดั่งนี้เป็นปัญญา ซึ่งมีลักษณะเป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง ดังนี้เรียก ว่าเป็น **สัมมาสติ** คือระลึกชอบ

(๑๘ เมษายน ๒๕๑๖)

๓๑

สรุปมรรค ๘–สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ รู้เห็นในทุกข์ รู้เห็นในเหตุให้เกิด ทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กำหนด ดูทุกข์ที่ตนประสบทุกข์ ดูให้รู้ทุกข์ที่ประสบนั้นที่ตน ดูว่า เบญจขันธ์ซึ่ง เกิดมา เป็นชาติ คือ ความเกิด ก็ต้องแก่ ต้องตายเป็นธรรมดา และเมื่อมี ความยึดถือในเบญจขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็น ทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย ดูเราที่พลอยเป็นทุกข์ไปกับ เบญจขันธ์นี้ และดูเหตุให้เกิดทุกข์ คือดูตัวตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ที่ใจ ว่าจิตใจที่ยังมีความดิ้นรนทะยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ ดูความสงบทุกข์ คือดูจิตใจที่ปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะ

ความดิ้นรนทะยานอยากนั้นสงบ ดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความดิ้นรนทะยานอยาก ซึ่งเป็นตัวตัณหาในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจก็สงบ นี้ก็เป็นความดับทุกข์แม้ชั่วคราว ดูความดับทุกข์ในจิตแม้ชั่วคราวนี้ และดูตัวความรู้ความเห็นที่ทำให้ความดิ้นรนทะยานอยากสงบ คือความดิ้นรนทะยานอยากสงบลงได้ ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ดูความรู้ความเห็นอันนั้น นี้ชื่อว่า**ดูมรรค** กำหนดดูทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรคที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่

สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริออกจากกาม ดำริไม่พยาบาทมุ่งร้ายใคร ดำริไม่เบียดเบียน กำหนดดูความดำริที่จิต คือ ความตรึกความตรอง หรือรวมเรียกว่า ความคิดที่จิต ว่ามีความคิดอย่างไร เมื่อมีความคิดออกจากกาม คือมีความคิดกำหนดธรรม ที่ไม่ชักนำให้เกิดความรักใคร่ ปรารถนาพอใจในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่า มีความดำริในทางออก เมื่อมีความคิดไม่มุ่งร้าย เมื่อมีความคิดไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่า มีความดำริไม่เบียดเบียน ดูความดำริคือความตรึกความตรอง หรือความคิดที่ใจให้รู้

สัมมาวาจา

สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเหลวไหล กำหนดดูที่จิตของตนว่า มีความคิดที่เป็นตัววิรัติ คือตัวงดเว้นดังกล่าวหรือไม่ เมื่อกำหนดดู รู้เห็นว่ามีตัววิรัติ คือความงดเว้นที่จะพูดดังกล่าว ก็ชื่อว่ามีสัมมาวาจา เจรจาชอบ ไม่ต้องพูด นิ่งอยู่นั่นเองด้วยวิรัติ ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาวาจาได้

สัมมากัมมันตะ

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คืองดเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากความประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ ตรวจดูจิตของตนว่าวิรัติ คืองดเว้นที่จะประพฤติดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีวิรัติอยู่ ก็พึงทราบว่า เป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ ไม่ต้องทำอะไร เมื่อมีวิรัติอยู่ดังนั้น ก็เป็นสัมมากัมมันตะได้

สัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด ดำเนินเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ กำหนดดูที่จิตว่าชีวิตคือความเป็นอยู่ในบัดนี้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิต อันได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด เมื่อพบว่าชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่า มีสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบได้

สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ พยายามชอบ คือเพียรชอบ ได้แก่พยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และเพิ่มเติมให้มากขึ้น ตรวจดูอกุศลและกุศลที่จิตของตน เพราะว่าจิตนี้เป็นเบื้องต้นของอกุศลคือบาป และกุศลคือบุญทั้งหมด และตรวจดูออกไปตลอดถึงกรรมคือการงานที่ทำ อันเนื่องจากจิต ว่าเป็นอย่างไร ถ้าพบว่า จิตคิดจะทำอกุศลหรือทำบาป ก็เพียรพยายามป้องกันจิตไม่ให้ทำ ถ้าตรวจดูพบว่า ได้เคยประกอบอกุศลหรือบาปมาแล้ว จิตก็ได้คิดที่ทำบาปมาแล้ว ก็เพียรพยายามละ คือไม่ทำอีก การทำบาปนั้น บุคคลสามารถจะเว้นได้ คือสามารถที่จะ

ไม่ทำได้ คราวนี้ก็ตรวจดูกุศล คือความดี ความดีอันใดที่ควรทำ สามารถจะทำได้ แต่ยังไม่ได้ทำ ก็เพียรพยายามทำ ความดีอันใดที่ทำแล้วก็เพียรพยายามรักษาความดีนั้นไว้ และตั้งใจส่งเสริมเพื่อจะทำความดีนั้นให้เจริญมากขึ้นในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายามคือความเพียร ความเพียรนั้นแปลว่าความเป็นผู้กล้า คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ทำไมจึงต้องกล้า ก็เพราะมีอุปสรรค อุปสรรคนั้นเป็นตัวกิเลสในจิตของตนก็มี เป็นเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกก็มี ที่เป็นตัวกิเลสในจิตของตนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความดิ้นรนปรารถนาที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว เหตุการณ์แวดล้อมภายนอกนั้นคือบุคคลหรือวัตถุ หรือเหตุต่าง ๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำจะให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีความอ่อนแอ ไม่กล้าแข็ง ก็จะพ่ายแพ้ต่อกิเลสในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดีและทำความชั่วต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้า หมายความว่า ต้องมีจิตใจที่กล้าแข็งพอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเองที่จะเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดีดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ก็ให้ตรวจดูจิตใจว่า มีความเพียรคือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะเอาชนะเหตุการณ์ภายนอกดังกล่าวหรือไม่ และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่ ถ้ามีจิตใจกล้าแข็งไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่ว และทำความดีได้ ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถจะทำได้ ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขะมักเขม้นอย่าง

เพียงพอ เมื่อตรวจดูจิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็งมีความขะมักเขม้น ที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่า มีสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

สัมมาสติ

สัมมาสติ ระลึกชอบ ตรวจดูความระลึก ที่เป็นตัวสติในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ระลึกไปในเรื่องอันใด ถ้าระลึกไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ ถ้าไม่ใช่สัมมาสติ ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะเรียกให้สั้นเพียงสองว่า ความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติ คือความระลึกนำให้เกิดทั้งนั้น คือจิตจะต้องระลึก คือจะต้องแล่นหวนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้ามา จึงเกิดความยินดี ไปจับเอาเรื่องที่น่ายินร้ายเข้ามา จึงเกิดความยินร้าย สติจึงเป็นตัวนำกิเลสดังกล่าวเข้ามาเกิดที่จิต อันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ สัมมาสตินั้น ต้องเป็นตัวความระลึกคือจิตจะต้องแล่นหวนไปในเรื่อง ที่จะนำให้เกิดความสงบยินดี ความสงบยินร้าย ที่จะทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์สะอาด คือ ระลึกตรวจดูกายทั้งหมดของตนเอง ดังที่แสดงมาโดยลำดับในหมวดกายานุปัสสนา ตรวจดูเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังแสดงในหมวดเวทนานุปัสสนา ตรวจดูจิตว่า จิตเป็นอย่างไร ดังแสดงในหมวดจิตตานุปัสสนา ตรวจดูธรรม ดังแสดงในหมวดธรรมานุปัสสนา ที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ โดยย่อ ก็คือระลึกดูกายของตน ดูเวทนาของตน ดูจิตของตน ดูธรรม คือเรื่องในจิตของตน ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร เรื่องในจิตเป็นอย่างไร ให้ส่วนเหล่านี้มาเป็นตัวอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่ปรากฏชัดอยู่ในจิต คือ เมื่อ

กำหนดดูกายส่วนใด ก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏเป็นอารมณ์ชัดอยู่ในจิต เวทนาให้ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต จิตที่เป็นอย่างไรก็ให้ปรากฏชัด ธรรม คือเรื่องในจิตก็ให้ปรากฏชัด นี้ชื่อว่า **ดูภายนอก** คือดูให้ปรากฏโดยเป็นอารมณ์รวม ๆ คราวนี้ก็กำหนดดูให้ซึ้งเข้าไปว่า ส่วนเหล่านี้ มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ หรือมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็จะรู้สึกตามความเป็นจริงชัดลงไปว่า ส่วนเหล่านี้ไม่ได้มีเป็นอันหนึ่งอันเดียว แต่ก็มีเกิดดับอยู่เสมอ กายก็มีเกิดดับอยู่เสมอ เวทนาก็เหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ธรรม คือเรื่องในจิตก็เหมือนกัน ดูกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดและดับอยู่ นี้ชื่อว่า **ดูภายใน** ก็คือ ดูจนความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเกิดความยินดียินร้ายในอะไร เพราะว่าเกิดดับอยู่เสมอ ยินดียินร้ายไม่ทัน ที่จะมีความยินดียินร้ายในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิดดับในสิ่งนั้น เห็นแต่สิ่งนั้นเกิดปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ แต่เมื่อกำหนดดูอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดียินร้ายก็ไม่เกิดหรือว่าเกิดไม่ทัน สิ่งที่จะเป็นที่ตั้งของความยินดียินร้ายนั้นไม่พอที่จะตั้งอยู่ให้ยินดียินร้าย เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ดับ ความยินดียินร้ายก็ไม่มีที่ตั้งจะเกิดตั้งอยู่ไม่ทัน กำหนดดูสติ คือความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้ว่า สติของตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน เพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ซัดส่ายออกไปในอารมณ์ข้างนอก รวมเข้ามาในภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ และเมื่อสตินี้มีความสมบูรณ์ว่องไวทันที จะกำหนดจับความเกิดความดับ ก็จะเป็นเครื่องห้ามความยินดียินร้ายได้ เป็นสติที่ตั้งมั่น ที่สมบูรณ์ ที่ว่องไว กำหนดดูสติของตน เมื่อเห็นว่าเป็นสติที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาสติ

สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ ก็คือตั้งใจให้เป็นสมาธิเมื่อกำหนดอารมณ์อันใดก็กำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันนั้น ทั้งนี้ก็ด้วยอาศัยสติ สตินั้น ระลึกอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สมาธิก็ประมวลให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ถ้าสติระลึก แต่สมาธิไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ ความรู้ความเห็นต่าง ๆ ก็เกิดไม่ได้ หรือว่าสมาธิจะตั้งมั่นแน่วแน่ แต่สติไม่ระลึก สมาธิก็ตั้งไม่ได้ ฉะนั้น จึงต้องมีควบคู่กันไป สติระลึกไปในเรื่องอันใด สมาธิก็ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในเรื่องอันนั้น ตรวจดูสมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่ในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตยังซัดส่าย ไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ สมาธิก็ยังไม่เกิด ต่อเมื่อตั้งจิตมั่นแน่วแน่ ควบคู่กันไปกับสติ อย่างสูงเรียกว่า **ฌาน** จึงจะเป็นสัมมาสมาธิตั้งใจชอบ

สรุปมรรค ๘ ลงในไตรสิกขา

มรรคมีองค์ ๘ นี้ **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น **ศีล** เมื่อสรุปลงให้สั้น ก็คือ **ตัวปกติจิต** คือจิตที่เป็นปกติเรียบร้อย ประกอบด้วยวิรัติ คือความงดเว้นไม่คิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด ฉะนั้น ตรวจดูจิต เมื่อพบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่า เป็นศีล และก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะอยู่ในตัว ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก กำหนดดูว่าจิตเป็นปกติหรือไม่เท่านั้น เมื่อจิตปกติก็เป็นศีล

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวมเป็น **สมาธิ** คือตัวความสงบ ตั้งมั่นของจิต จึงตรวจดูจิตว่าสงบ ไม่ซัดส่าย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่หรือไม่ เมื่อพบว่า จิตสงบ ตั้งมั่น ก็เป็นสมาธิ ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดูตัวสงบตั้งมั่นอันเดียวเท่านั้น

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น **ปัญญา** คือตัวรู้ ตรวจดูจิตว่า มีตัวรู้ รู้ทันอาการเกิดดับดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีตัวรู้ที่เมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้ตกไปได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น และถ้ารู้ไม่ทันกิเลสเกิดขึ้นแล้วรู้ทีหลัง แต่ว่าเมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ตัวรู้เช่นนี้เป็นปัญญา ดูตัวรู้อันเดียวเท่านั้น ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดดูจิตที่เป็นปกติ กำหนดดูจิตที่สงบตั้งมั่น กำหนดดูจิตที่รู้ เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจายออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตามอาการตามที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อสรุปลงดังนี้แล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบตั้งมั่น กับจิตที่รู้นั้น ต้องเป็นอันเดียวกัน จิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตสงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่สงบตั้งมั่น ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติและสงบตั้งมั่น ฉะนั้น จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า **ศีลอันใด สมาธิก็อันนั้น ปัญญาก็อันนั้น สมาธิอันใด ศีลก็อันนั้น ปัญญาก็อันนั้น ปัญญาอันใด ศีลก็อันนั้น สมาธิก็อันนั้น** ดังนี้จึงจะเป็น **มัคคสมังคี** คือความพร้อมเพรียง เป็นอันหนึ่งอันเดียวของมรรค

มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงก็เป็นสาม และสรุปลงไปก็เป็นหนึ่ง คือเป็นตัวมัคคสมังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมปฏิบัติที่ทุกๆ คน มีอยู่น้อยบ้างมากบ้าง

ควรตรวจดูองค์มรรคที่ตน โดยตรงคือที่จิตของตน ตรวจดูโดยอาการพิสดารทั้ง ๘ ตรวจรวมเข้ามาก็เป็น ๓ ตรวจดูเข้าก็เป็น ๑ เมื่อคอยตรวจดู

อยู่เสมอก็จะมีความรู้ว่า มรรคของตนนั้นเป็นอย่างไร หย่อนหรือยิ่งอย่างไร และเมื่อคอยตรวจดูให้รู้มรรคของตน ตามความเป็นจริงอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้เป็นอัตตัญญู คือรู้ตน และสามารถที่จะอบรมมรรคของตนให้เจริญขึ้นไปโดยลำดับ

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

(๑๙ เมษายน ๒๕๑๖)

วิปัสสนาโดยปริยาย

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)



๑

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่าน ประมวลใจกำหนดฟังและส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

สมถะ–วิปัสสนา–อนัตตลักขณะ

จิตใจนี้เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงยิ่งกว่าสมบัติใด ๆ ในโลก ไม่ว่าจะเป็นแก้วแหวนเงินทองหรือเป็นวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง และทั้งคนจนคนมี ทั้งคนมีอำนาจวาสนาน้อย หรือว่ามีอำนาจวาสนามาก นั่นก็เป็นความแตกต่างกันแห่งสมบัติอื่น ๆ อันเป็นเครื่องประกอบ แต่ว่าทุกๆ คนผู้เกิดมาย่อมมีจิตอันเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นของตนมาด้วยกัน และความที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แม้จะมีภาวะต่างๆ กันดังกล่าวมาข้างต้น แต่ท่านก็แสดงว่าเกิดมาได้ด้วยอำนาจกุศล คือกุศลส่งให้มาเกิดเป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าทุก ๆ คนมีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน จึงมาเกิดเป็นมนุษย์ด้วยกัน แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันอย่างอื่น นั่นก็เป็นความยิ่งหย่อนของกุศล กับยังมีอกุศลที่เจือปนเข้ามา แตกต่างกันอีกสถานหนึ่ง แม้เช่นนั้น ก็ยังกล่าวได้ว่า มีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน และกุศลอันเป็น

ต้นทุนนี้ ก็กล่าวได้ว่าเก็บอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ที่อื่น เพราะฉะนั้น ทุกๆ คนจึงสมควรที่จะได้สำนึกในสมบัติล้ำค่าของตน ซึ่งนับว่าเป็นลาภอย่างยิ่งที่มีอยู่ประจำตัว กับควรสำนึกในบุญกุศลอันเป็นต้นทุน ที่ให้มาถือกำเนิดเกิดเป็นมนุษย์ดังกล่าว และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ควรที่จะปฏิบัติทำจิตภาวนา คือการอบรมจิตใจนี้แหละให้ดียิ่งขึ้น สั่งสมกองกุศลลงไปให้มากขึ้น ดังนี้ จึงจะชื่อว่า ได้เป็นผู้มีปัญญาสมกับที่เป็นมนุษย์

ใจ–โลก

มนุษย์นั้นก็คือผู้ที่มี **มนะ** ที่เราแปลกันว่า**ใจ** แต่ว่าตามธาตุของมนะนั้น ก็คือ **ความรู้** ฉะนั้น จึงแปลว่าผู้ที่มีใจสูง หรือแปลว่าผู้ที่มีความรู้สูงดังนี้ก็ได้ แต่ว่าการที่จะทำจิตภาวนา คือการทำการอบรมจิตใจนั้น ก็จำที่จะต้องศึกษาให้รู้วิธีตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้เอง และตัวพระพุทธศาสนานั้นก็ไม่ใช่หมายความว่า เป็นเพียงหนังสือที่เขียนหรือที่พิมพ์คำสั่งสอนต่าง ๆ ไว้ ไม่ใช่หมายความแต่เพียงว่าเสียงที่แสดง คำสั่งสอนดังเสียงเทศน์ หรือเสียงที่กล่าวอบรมต่าง ๆ และก็ไม่ใช่หมายความแต่เพียงว่าการได้ยิน คือการฟังดังที่ได้ฟัง ๆ การสั่งสอนกันอยู่เท่านั้น แต่**ตัวพระพุทธศาสนานั้น** เมื่อกล่าวในทางปฏิบัติ ก็คือ **สัจจะ** ความจริง ซึ่งจะพึงเข้าถึงได้ด้วยปัญญาคือความรู้ อันสัจจะ คือความจริงนี้ไม่ใช่เป็นรูปที่ตาเห็น ไม่ใช่เป็นเสียงที่หูได้ยิน ไม่ใช่เป็นกลิ่นที่จมูกได้ดม ไม่ใช่เป็นรสที่ลิ้นได้ลิ้ม ไม่ใช่สิ่งที่กายถูกต้อง และก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ใจคิดต่างๆ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็นกระแสของโลก เพราะที่ชื่อว่า **โลก ๆ** นั้น เมื่อกล่าวโดยปริยายคือทางอันหนึ่งก็ได้แก่รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยินเป็นต้นนี่แหละ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าโลก

และสิ่งเหล่านี้เองก็เป็นกระแสโลกที่ทุก ๆ คน จะต้องประสบอยู่ทุกวันทุกเวลา จึงกล่าวได้ว่าตั้งแต่ตื่นนอนเช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ทุก ๆ คนก็อยู่กับโลก ลืมตาขึ้นก็เห็นโลก ได้ยินเสียงก็ได้ยินโลก ได้กลิ่นโลก ได้รสโลก ได้ถูกต้องโลก และได้คิดถึงโลกคือเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว ถ้าหากว่าไม่มีสิ่งเหล่านี้ คำว่าโลกก็หามีไม่ กล่าวคือ ถ้าทุก ๆ คน ไม่มีตาที่จะเห็นอะไร ไม่มีหูที่จะได้ยินอะไร ตลอดจนถึงไม่มีใจที่จะคิดอะไร ดั่งนี้ก็ไม่มีโลก คำว่าโลกก็ไม่มี แต่เพราะว่าทุก ๆ คนมีตา หู เป็นต้น ดังกล่าว ที่ต่อรูปต่อเสียงเป็นต้นได้ จึงได้มีโลก อย่างที่เรียกกันว่าอยู่ในโลก ก็อาศัยที่มีตา หู เป็นต้นนี่แหละ จึงได้มีโลกขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็ไหลเข้ามาสู่ใจ กล่าวคือ เมื่อเห็นรูปอะไรทางตา ก็มาเป็น **รูปารมณ์** ขึ้นในใจ ได้ยินอะไรทางหู ก็มาเป็น **สัททารมณ์** ขึ้นในใจ ใจก็ยึดอารมณ์ หน่วงอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้นดั่งนั้นเข้าไว้ ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ดั่งนี้เรียกว่ากระแสโลก คนเรามีจิตใจที่รับกระแสโลกอยู่ดั่งนี้ตลอดเวลา และในการรับกระแสโลกดังกล่าวนี้ ยังมีกิเลสบังเกิดขึ้นอีก กล่าวคือกระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของราคะ ความติดความยินดี ราคะก็บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง โทสะก็บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโมหะ ความหลง โมหะความหลงก็บังเกิดขึ้น กระแสกิเลสดั่งนี้ก็ไหลเข้ามาท่วมทับใจพร้อมกันไปกับกระแสโลก หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า กระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น จิตใจของคนเรานี้จึงคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ และกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนี้อยู่เป็นประจำ บรรดาอารมณ์และกิเลสเหล่านี้ อารมณ์และกิเลสที่เป็นกองราคะ คือความติดความยินดีย่อมนำ และอารมณ์และกิเลสที่เป็น

กองโมหะ คือความหลง ย่อมมีเป็นพื้น มีอารมณ์และกิเลสที่เป็นกองโทสะสลับฉากเป็นครั้งเป็นคราว เพราะฉะนั้น จิตใจของบุคคลจึงได้ยึดถืออยู่แน่นหนาในอารมณ์และกิเลสซึ่งเป็นกองราคะ คือความติดความยินดี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **กามคุณ** หรือ **กามคุณารมณ์** ได้ยกเอาวัตถุก็คือ **รูป** เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา พอใจทั้งหลาย

สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำ **จิตตภาวนา** คือการอบรมจิต โดยยกจิตขึ้นจากอารมณ์และกิเลสที่มีอยู่เป็นพื้นเพ ขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนา เช่น ยกจิตขึ้นสู่ **อารมณ์ของสมถะ** คือลมหายใจเข้าออก หรือพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ หรือกายคตาสติ พิจารณากาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด เพื่อให้จิตพ้นจากนิวรณ์ คือกิเลสที่เป็นเครื่องกั้นไว้ทั้งหลาย ได้แก่ตัวราคะ โทสะ โมหะ ที่บังเกิดยุ่มย่ามอยู่ในใจ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะดั่งนี้เรียกว่า **สมถกรรมฐาน** หรือว่า **สมาธิภาวนา** การทำสมาธิให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น แต่ก็อย่าเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายอย่างใจหวัง เพราะว่าใจนั้นอยู่กับอารมณ์และกิเลสเสียจนชิน เหมือนอย่างปลาที่อยู่ในน้ำ อารมณ์และกิเลสก็กลายเป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยจิตใจสามัญ ฉะนั้น เมื่อยกจิตใจสามัญนี้ขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะ จิตใจนี้จึงมักจะดิ้นเพื่อจะกลับไปสู่**อาลัย** คือ **กาม** อันเป็นที่อยู่อาศัยปกติของตน ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยความมี **อาตาปะ** คือความเพียรเผากิเลส **สัมปชานะ** ความรู้ในตนเอง **สติ** ความระลึกที่กำหนดแน่วแน่ และ **อุเบกขา** คือความที่คอยกำจัดยินดียินร้าย ประคองใจให้

สงบ ให้วาง ให้เฉย ไม่วุ่นวายอยู่เสมอ ดั่งนี้ก็จะค่อยได้สมถะ คือความสงบ ได้สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่

วิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ยกจิตขึ้นสู่ **อารมณ์ของวิปัสสนา** คือปัญญาที่เห็นแจ้ง ให้กำหนดค้นหาสิ่งที่เป็นตัวอารมณ์ของวิปัสสนาก่อน คือกำหนดลงไปในสมถะหรือสมาธิพร้อมทั้งองค์อาการของสมถะหรือสมาธินี่แหละ ว่านี่เป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร นี่เป็นวิญญาณ เรียกว่าจัดกระบวนใหม่ ก็ของเก่านั่นแหละ แต่ว่ามากำหนดลงไปให้เป็นขันธ์ ๕ มีรูปเป็นต้น เพราะว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ก็มีอยู่พร้อมแล้วในสมถะหรือสมาธิ พร้อมทั้งอาการพร้อมทั้งองค์ของสมถะและสมาธิ และสิ่งที่มีอยู่พร้อมนี้ก็เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณนั้นเอง

รูปขันธ์ รูปนั้นก็คือรูปกายอันนี้ อันประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ อันเป็นส่วนวัตถุ ในสมาธิหรือในสมถะก็มีรูปนี้เหมือนกัน และยังมีรูปที่ละเอียดอีกอย่างหนึ่งอาศัยอยู่ รูปดังกล่าวมาข้างต้นเรียกว่า **มหาภูตรูป** รูปใหญ่หมายถึงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วน **รูปละเอียด** ที่อาศัยเรียกว่า **อุปาทายรูป** รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ คือจักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท ในขณะปฏิบัติสมาธิหรือสมถะก็ต้องใช้อุปาทายรูปนี้นั่นแหละ เช่นว่าทำอานาปานสติ ก็ต้องใช้กายประสาท ประสาทกาย รับโผฏฐัพพะ คือลมที่มากระทบ ดังที่เมื่อกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก ปลายจมูกนั้นเป็นกายประสาท ลมที่มากระทบ

ก็เป็นโผฏฐัพพะ จิตก็กำหนดอยู่ที่กายประสาทและโผฏฐัพพะนี้ นี่ก็เป็นอุปาทายรูป เพราะฉะนั้น ตัวลมหายใจกับตัวกายที่ลมที่มากระทบนั้นก็เป็นรูป นี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป

เวทนาขันธ์ สุข ทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี่ก็เป็น **เวทนาขันธ์** กองเวทนา ในขณะที่ปฏิบัติในสมถะหรือสมาธินั้น ทีแรกทุกขเวทนามาก่อน ปวดเมื่อยที่นั่นที่นี่ จิตใจเองก็เป็นทุกข์ไม่สงบ อยากจะเลิก แต่ว่าเมื่อได้สมาธิขึ้น ทุกข์ก็จะหายไปเป็นปีติ เป็นสุขสบาย พอสบายขึ้นแล้วก็ไม่อยากจะเลิกทำสมาธิ ชักจะติด คราวนี้เมื่อสมาธิดียิ่งขึ้นแล้ว สุขก็จะหายไปอีก เป็นอุเบกขา คือเป็นกลาง ๆ เข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ไม่ปรากฏความสุข ก็ให้กำหนดว่านี่เป็นเวทนาขันธ์ กองเวทนา

สัญญาขันธ์ คราวนี้ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ในขณะที่ทำสมาธิหรือทำสมถะใหม่ ๆ นั้น จำก็ไม่ค่อยดี เพราะต้องการจะกำหนดอยู่ในลมหายใจ ก็มักจะเผลอ พอเผลอจิตก็ออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ครั้นนึกขึ้นมาได้ก็นำจิตเข้ามาตั้งไว้ใหม่ แต่ว่าเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว ความจำความกำหนดนี้ค่อยดีขึ้น ไม่ค่อยลืม จนถึงจำแม่น กำหนดแน่ไม่ซัดส่าย ก็กำหนดลงไปว่า นี้เป็น **สัญญาขันธ์** กองสัญญา

สังขารขันธ์ คราวนี้ความปรุงคิดหรือคิดปรุงในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้นก็ต้องการให้มาปรุงสมาธิ คือสร้างสมาธิขึ้น แต่มักจะไม่ค่อยสำเร็จ จิตใจคอยจะออกไปปรุงนั่นปรุงนี่อะไรอยู่เสมอ แต่ครั้นเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว จิตจะมาจับปรุงสมาธิแน่วแน่ขึ้น คือว่าสร้างสมาธิ ไม่ไปสร้างเรื่องอื่น แล้วก็จะสร้างอยู่เรื่องเดียวมากขึ้น ดังนี้ก็ให้กำหนดลงไปว่า นี่เป็น

สังขารขันธ์ กองสังขาร สมาธิดีก็คือว่า สังขารขันธ์ของตนกำลังสร้างสมาธิดี ปรุงสมาธิขึ้นดีแล้ว

วิญญาณขันธ์ คราวนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่ก็เหมือนกัน ในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้น ลืมตาขึ้นก็อาจจะเห็นนั่นเห็นนี่ หลับตาเสียก็ปิดไปได้ทางหนึ่ง แต่หูก็ยังได้ยิน ได้ยินเรื่องนั้นเรื่องนี้ กลิ่นอะไรมาก็ได้กลิ่น รสนั้นเมื่อไม่ได้ไปดื่มไปกินอะไรก็ไม่ปรากฏ กายนั้นก็ยังรับร้อนรับเย็น ยิ่งใจแล้วก็ยิ่งฟุ้ง โผล่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ นี่เป็นวิญญาณทั้งนั้น คือว่ารู้ทางตา รู้ทางหู รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้น รู้ทางกาย รู้ทางใจวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ต้องการจะให้รู้ทางสมาธิอย่างเดียว ก็ไม่ค่อยจะยอม คือว่าอย่างจะทำอานาปานสติดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็กำหนดอยู่ที่กายและลมที่มาต้องกาย ปลายจมูกนั้นก็คือกาย ลมก็คือโผฏฐัพพะ กำหนดในอายตนะคู่ที่ ๕ กายและโผฏฐัพพะ ก็ต้องการให้ตัววิญญาณนี้รู้อยู่ที่กายและโผฏฐัพพะเท่านั้น แต่ว่าก็ไม่สำเร็จ ก็ยังออกไปรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางใจเองบ่อย ๆ นี่ก็เป็น **วิญญาณขันธ์** กองวิญญาณทั้งนั้น จนเมื่อได้สมาธิแน่วแน่แล้ว วิญญาณก็จะลดลง ๆ วิญญาณทางตาก็สงบ วิญญาณทางหูก็จะสงบ วิญญาณทางลิ้นก็สงบ วิญญาณทางจมูกก็สงบ ยังเหลือแต่วิญญาณทางกายและโผฏฐัพพะ คือลมที่มากระทบกาย และวิญญาณทางใจที่จับอยู่ในเรื่องเดียวกันนั้น นี่ดังนี้ก็เป็นเรื่องของวิญญาณขันธ์ กองวิญญาณทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อทำวิปัสสนานั้น ก็ให้กำหนดลงไปว่านี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป นี่เป็นเวทนาขันธ์ กองเวทนา นี่เป็นสัญญาขันธ์ กองสัญญา นี่เป็นสังขารขันธ์ กองสังขาร นี่เป็นวิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ

ทั้งหมดนี้เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ตามนัยอนัตตลักขณสูตร

๒

อุปาทานขันธ์ – อนัตตลักขณะ

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็ล้วนชี้สัจจะคือความจริงอันเป็นตัวสัจจธรรมที่มีอยู่ในตนทั้งนั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทรงแสดงธรรมสั่งสอน จำแนกสมมติธรรมก้อนนี้ ซึ่งเรียกว่าตนตนนี้ ออกเป็นขันธ์ คือกองทั้ง ๕ ได้แก่

รูปขันธ์ กองรูป ก็คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมคุมกันอยู่นี้

เวทนาขันธ์ กองเวทนา อันเป็นความรู้ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกายทางใจ ซึ่งมีอยู่นี้

สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือความรู้จำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และจำเรื่องราวทั้งหลาย มีเรื่องรูป เรื่องเสียง เป็นต้นที่ประสบพบผ่านมาแล้ว อันมีอยู่นี้

สังขารขันธ์ กองสังขาร คือความรู้ปรุง ปรุงคิดต่าง ๆ ถึงเรื่องรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้นนั้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วบ้าง

วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ ก็คือความรู้ที่เป็นความรู้สึกรูปทางตา รู้สึกเสียงทางหู รู้สึกกลิ่นทางจมูก รู้สึกรสทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้องทางกาย และรู้สึกเรื่องราวที่คิดทางใจต่าง ๆ

ขันธ์คือกองทั้ง ๕ นี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ทรงสอนให้พิจารณาดูเข้ามา ให้รู้จักว่ารูปกองอยู่ที่นี่ เป็นกองรูป เวทนากองอยู่ที่นี่

เป็นกองเวทนา สัญญากองอยู่ที่นี่ เป็นกองสัญญา สังขารกองอยู่ที่นี่ เป็นกองสังขาร วิญญาณกองอยู่ที่นี่ เป็นกองวิญญาณ สรุปลงแล้ว ก็คือว่ากองที่มีความรู้อย่างหนึ่งกับกองที่ไม่มีความรู้อีกอย่างหนึ่ง

กองรูป–กองนาม

กองที่ไม่มีความรู้นั้น ก็คือ กองรูป ไม่มีความรู้ในตัวเอง เพราะว่ารูปกายอันนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปราศจากความรู้ แต่ว่ามีกองที่มีความรู้รวมกันอยู่ ก็คือ เวทนาขันธ์ กองเวทนา สัญญาขันธ์ กองสัญญา สังขารขันธ์ กองสังขาร วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ นี้เป็นกองที่มีความรู้ จึงย่อเรียกกองที่ไม่มีความรู้ว่า**รูป** กองที่มีความรู้ว่า**นาม** และกองที่มีความรู้ ซึ่งมีลักษณะเป็นรู้สุข ทุกข์ รู้จำ รู้คิดปรุง และรู้สึกเห็นได้ยินเป็นต้น ก็รวมเรียกว่าจิต หรือเป็น**อาการของจิต** เพราะว่าจิตนี้จะกำหนดพิจารณาได้ ก็ที่ตัวรู้นี้เอง คือตัวรู้ที่เป็นเวทนา ที่เป็นสัญญา ที่เป็นสังขารที่เป็นวิญญาณ จะพิจารณาจิต ก็พิจารณาได้ที่ตัวรู้ดังกล่าว เพราะฉะนั้นในตนอันเป็นสมมติธรรมก้อนนี้ จึงแยกออกเป็นกองที่ไม่มีความรู้กองหนึ่ง และกองที่มีความรู้อีก ๔ กอง ทั้ง ๔ กองนี้รวมเข้าให้เป็นหนึ่งก็ได้ เรียกว่ากองนาม อันเป็นอาการของจิตนั่นเอง และกองทั้ง ๕ นี้เรียกว่าเป็น**อุปาทานขันธ์** แปลว่าขันธ์ คือกองเป็นที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็คือเป็นที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะฉะนั้นตนที่เป็นสมมติบัญญัติ จึงตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้เอง ไม่ใช่ตั้งอยู่ที่ไหน ดังที่พูดกันว่า เรา เรา ของเรา ของเรา หรืออัตตา อาตมา ตัวตนของเราก็ตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้ ไม่ได้ตั้งอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ์

ขันธ์เป็นที่ยึดถือ ยึดเอาไว้ ถือเอาไว้ว่า เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะในตนอันเป็นสมมติบัญญัติก้อนนี้ ถ้าไม่มีกองทั้ง ๕ นี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือดังนั้น

อุปาทานขันธ์

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสเรียกว่า **อุปาทานขันธ์** ดังกล่าว ก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจของผู้พิจารณาปฏิบัติว่า ที่ว่าเรา ของเรา ตัวตนของเรานั้นเป็นสักแต่ว่าตัวอุปาทาน คือความยึดถือเท่านั้น หาได้มีอัตตาจริง ๆ อยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ไม่ **อัตตา**ที่เข้าใจกันว่ามีอยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ ก็คือตัว**อุปาทาน** ความยึดถือนั่นเอง และอัตตาที่เป็นความยึดถือหรือเป็นตัวอุปาทานนี้อาจจะเล็กก็ได้ ใหญ่ก็ได้ ยึดถือน้อยอัตตาก็น้อย ยึดถือไว้ใหญ่อัตตาก็ใหญ่ แม้ของเราก็เช่นเดียวกัน ก็เป็นความยึดถือ ยึดถือไว้น้อยของเราก็มีน้อย ยึดถือไว้มากของเราก็มีมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะเมื่อเป็นเด็กเล็กยังไม่เดียงสา ก็ดูเหมือนไม่มีความยึดถืออะไร เพราะยังไม่รู้อะไร แต่ท่านว่าความยึดถือที่เป็นตัวอนุสัยมีอยู่ เป็นแต่เพียงว่า เมื่อร่างกายยังอ่อนที่เรียกว่ายังไม่เดียงสา ความยึดถือที่ตัวอนุสัยนั้น ยังไม่แสดงตัวออกมา เพราะว่าความยึดถือที่เป็นอนุสัยนั้นจะแสดงตัวออกมาได้ก็ต้องอาศัยความรู้ตั้งต้นแต่กองที่มีความรู้ทั้ง ๔ กองดังกล่าว ในขณะที่เป็นเด็กยังไม่เดียงสานั้นกองเวทนาก็มี เพราะว่าเด็กก็ยังรู้สึกเจ็บที่เป็นตัวทุกข์ และรู้สึกสุข ดังเมื่อทำให้เด็กทุกข์เด็กก็ร้อง ทำให้เด็กสุขเด็กก็สงบ เด็กมีตัวรู้ที่เป็นตัวเวทนา แต่ว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญา ตัวรู้ที่เป็นสังขารคือคิดปรุง ยังไม่แข็งแรง ส่วนตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ รู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงนั้น ก็มีอยู่ เพราะเด็กก็มองเห็น เด็กก็ได้ยิน นั่นคือตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ ตกว่ามีตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ มีตัวรู้ที่เป็นเวทนา แต่ว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญากับตัวรู้ที่เป็นสังขาร รู้คิดปรุงหรือปรุง

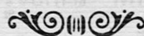
คิดนั้น ยังอ่อนยังไม่แข็งแรง **อุปาทาน**ที่เป็น**อนุสัย** ก็ยังไม่โผล่ออกมาเต็มที่ แต่ว่าเมื่อกองที่มีความรู้อันเป็นตัวสัญญา ตัวสังขารแข็งแรงขึ้น คือรู้เดียงสาขึ้น อุปาทานก็เริ่มขยายตัวออกตามความรู้ เช่นว่า เมื่อรู้จำได้ว่าเป็นชายเป็นหญิง เป็นลูกของคนนั้นคนนี้ ตระกูลนั้นตระกูลนี้ มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตัวเราก็เข้ามา ว่าตัวเราเป็นชาย ตัวเราเป็นหญิง ตัวเราเป็นลูกคนนั้นคนนี้ มีฐานะอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวเราชื่อนี้นามสกุลนี้ สิ่งนี้ ๆ เป็นของเรา นี่ก็คือว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญากับสังขารนั่นเอง จำได้เป็นสัญญา คิดปรุงหรือปรุงคิดก็เป็นสังขารแก่กล้าขึ้น อุปาทานความยึดถือก็เข้ามาสร้างตัวเราของเราขึ้น และเมื่อตัวเราดังกล่าวเป็นนั่น เป็นนี่อย่างไร ก็ยึดถือไว้อย่างนั้น ของเรามีเท่าไรก็ยึดถือไว้เท่านั้น ตัวเราของเราจึงโตออกไปเท่าไรก็ได้ สุดแต่ว่าจะดำรงอยู่ในฐานะเช่นไรและจะมีอะไรเท่าไร อุปาทานความยึดถือก็ขยายออกไปเท่านั้น ตามที่กล่าวมานี้ก็เป็นการชี้ให้เห็นว่า ตัวเราของเราดังกล่าวเป็นอุปาทานทั้งนั้น

อุปาทานอาศัยขันธ์ ๕ บังเกิดขึ้น

อุปาทาน ที่บังเกิดขึ้นก็อาศัยขันธ์ ๕ นี่แหละ โดยเฉพาะก็**อาศัยขันธ์ที่มีความรู้** ถ้าหากว่าขันธ์ที่มีความรู้สิ้นไป เสื่อมไป ตัวเราของเราที่เป็นอุปาทานนี้ก็สิ้นไป เสื่อมไปด้วย แต่ว่าไม่หมด ยังเก็บอยู่เป็นอนุสัย ดังเช่น ตัวเรา ของเราดังกล่าว ย่อมดำรงอยู่ในขณะที่ขันธ์ที่มีความรู้ยังมีอยู่เป็นปกติ ยกขึ้นเป็นตัวอย่างอันเป็นข้อสำคัญก็คือ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ รู้จำกับรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด ถ้ากองรู้จำนี้เสื่อม คือลืมไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งแล้ว ตัวเรา ของเราทั้งหมดก็ถูกลืมไปด้วย หรือว่าสังขารกองรู้คิดคิดปรุงหรือปรุงคิด ต้องเสียไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ทำให้คิดอะไรไม่ได้

ตัวเราของเราก็พลอยสะดุดหยุดลงไปด้วย ไม่มีที่จะคิดถึงตัวเราของเรา ตกว่าเมื่อไม่มีสัญญาสังขารก็ลืมตัวเราของเราหมด ไม่คิดถึงตัวเราของเราทั้งสิ้น เช่นเดียวกับในเวลาที่นอนหลับ เมื่อหลับลงไปแล้วก็ไม่มีความรู้สึกอะไรในเรื่องของตัวเรา ของเราทั้งหมด ใครจะเป็นอะไรอย่างไรก็ไม่มีความรู้ทั้งหมด แต่แม้เช่นนี้ ตัวอุปาทานที่เป็นอนุสัยก็ยังอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาดูให้มีความรู้ โดยประการฉะนี้ แล้วตรัสสอนให้พิจารณาว่าโดยที่แท้ ตัวเราของเราที่ตั้งอยู่บนกองขันธ์ ๕ นี้ทั้งนั้น เป็นการที่ตั้งอยู่ด้วยอวิชชาคือความไม่รู้ โมหะคือความหลงโดยแท้ เพราะว่ากองทั้ง ๕ นี้เป็น อนัตตา มิใช่อัตตาตัวตนดังที่ยึดถือไว้ด้วย เหตุที่ต้องเป็นไปเพื่ออาพาธ คือต้องถูกเบียดเบียน โดยมีชาติความเกิดเป็นเบื้องต้น มีมรณะความตายเป็นที่สุด ในระหว่างความเกิดถึงความตายก็ต้องถูกความแก่ความเจ็บเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาดั่งนี้เป็นธรรมดา จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาหาได้ไม่ ไปคิดบังคับขึ้นเมื่อใด ก็เป็นทุกข์ขึ้นเมื่อนั้น ปล่อยเมื่อใด ก็พ้นทุกข์เมื่อนั้น

ในอนัตตลักขณสูตร ครั้นทรงแสดงว่าขันธ์ ๕ เป็นอนัตตาแล้ว ก็ได้ตรัสสอบถามท่านปัญจวัคคีย์เป็นข้อ ๆ ไป โดยตรัสชี้ให้เห็นว่า แต่ละข้อเป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะเป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จึงไม่ควรที่จะยึดถือด้วยอุปาทาน ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา



อภิณหปัจจเวกขณะ

ชราธมฺโมมฺหิ	เรามีความแก่เป็นธรรมดา
ชรํ อนตีโต	ล่วงความแก่ไปไม่ได้
พฺยาธิธมฺโมมฺหิ	เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
พฺยาธึ อนตีโต	ล่วงความเจ็บไข้ไปไม่ได้
มรณธมฺโมมฺหิ	เรามีความตายเป็นธรรมดา
มรณํ อนตีโต	ล่วงความตายไปไม่ได้
สพฺเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว	เราละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่าพลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง
กมฺมสฺสโกมฺหิ	เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
กมฺมทายาโท	เป็นผู้รับผลของกรรม
กมฺมโยนิ	เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด
กมฺมพนฺธุ	เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กมฺมปฏิสรโณ	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยํ กมฺมํ กริสฺสามิ	จักทำกรรมอันใดไว้
กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา	ดีหรือชั่ว
ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ	จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น
เอวํ อมฺเหหิ อภิณฺหํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพํ	เราทั้งหลายพึงพิจารณาเนือง ๆ อย่างนี้แล

คาถากรวดน้ำ

พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๔

ปุญฺญสฺสิทานิ กตสฺส	ขอสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ
ยานญฺญานิ กตานิ เม	จงเป็นผู้มีส่วนแบ่งแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้
เตสญฺจ ภาคิโน โหนฺตุ	ทำในบัดนี้ แลแห่งบุญทั้งหลายอื่น ที่
สตฺตานนฺตาปฺปมาณกา	ข้าพเจ้าได้ทำแล้ว
เย ปิยา คุณวนฺตา จ	คือชนเหล่าใดเป็นที่รักผู้มีคุณ มีมารดา
มยฺหํ มาตาปิตาทโย	แลบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น
ทิฏฺฐา เม จาปฺยทิฏฺฐา วา	ที่ข้าพเจ้าได้เห็นหรือแม้ไม่ได้เห็น
อญฺเญ มชฺฌตฺตเวริโน	แลสัตว์ทั้งหลายอื่นที่เป็นกลางแล
สตฺตา ติฏฺฐนฺติ โลกสฺมึ	มีเวรกันตั้งอยู่ในโลก
เต ภุมฺมา จตุโยนิกา	เกิดในภูมิ ๓ เกิดในกำเนิด ๔
ปญฺเจกจตุโวการา	มีขันธ์ ๕ แลขันธ์ ๑ แลขันธ์ ๔
สํสรนฺตา ภวาภเว	ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยแลภพใหญ่
ญาตํ เย ปตฺติทานมฺเม	สัตว์เหล่าใด ทราบการให้ส่วนบุญของข้าพเจ้าแล้ว
อนุโมทนฺตุ เต สยํ	ขอสัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด
เย จิมํ นปฺปชานนฺติ	ก็สัตว์เหล่าใด ย่อมไม่ทราบการให้ส่วนบุญของข้าพเจ้านี้
เทวา เตสํ นิเวทยุํ	ขอเทพทั้งหลายพึงแจ้งแก่สัตว์เหล่านั้น
มยา ทินฺนาน ปุญฺญานํ	เพราะเหตุ คืออนุโมทนาบุญทั้งหลาย
อนุโมทนเหตุนา	ที่ข้าพเจ้าให้แล้ว

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ	ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่ามีเวร อยู่เป็นสุข
อเวรา สุขชีวิโน	เสมอเถิด
เขมปฺปทญฺจ ปปฺโปนฺตุ	แลจงถึงทางอันเกษมเถิด
เตสาสา สิชฺฌตํ สุภา.	ขอความหวังอันดีของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จเทอญ



ธรรมปฏิบัติ

สนทนาธรรมระหว่างอาจารย์กับศิษย์



โดย

พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์

(เทสก์ เทสรังสี)

พิมพ์ครั้งที่ ๒
เมษายน ๒๕๒๑
จำนวน ๕,๕๐๐ เล่ม

วัดหินหมากเป้ง

5 กุมภาพันธ์ 2521

เจริญพร คุณเอก อาภากระวีสุทธาร

ตามที่คุณได้มีหนังสือถึงอาตมาขออนุญาตพิมพ์หนังสือธรรมปฏิบัติ สนทนาธรรมระหว่างอาจารย์กับศิษย์นั้น อาตมาได้รับแล้วไม่ขัดข้อง แต่ที่จริงหนังสือที่อาตมาเขียนเป็นธรรมะไม่ต้องขออนุญาตก็ได้ พิมพ์เลย อาตมายินดีให้พิมพ์เสมอ หนังสือนี้เขาพิมพ์ครั้งหนึ่งได้แจกกันหมดแล้ว และกำลังจะพิมพ์ครั้งที่สอง คุณจัดทำหนังสือแจกในศพมารดาของคุณนั้นได้ชื่อว่าเป็นการสมควรยิ่งนัก นอกจากจะเป็นการบูชาพระคุณของผู้มีคุณแล้ว ยังได้ชื่อว่าเป็นการเผยแผ่ธรรมในทางปฏิบัติอีกด้วย

ด้วยอำนาจอานิสงส์แห่งธรรมทานที่คุณได้ทำในครั้งนี้ จงเป็นผลให้ท่านทั้งหลายได้สำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนาแล้วทุกประการเทอญ

ขอแสดงความนับถือ

พระนิโรธรังสี

สารบัญ

คำนำ

หนังสือ "ธรรมปฏิบัติ" เล่มนี้ เป็นทั้งคำถามและคำสนทนากันในระหว่างนักปฏิบัติกับผู้รวบรวม เป็นนักปฏิบัติทั้งไทยและต่างประเทศ คำถามและคำสนทนาเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มาจากประสบการณ์ที่ผู้ปฏิบัติได้รับจากการภาวนาด้วยตนเอง มีหลายรสหลายชาติ ผู้รวบรวมได้แก้ไขและวิสัชนาจนเป็นที่เข้าใจแก่ผู้ถามไปแล้วทุกประเด็น เพราะผู้รวบรวมได้เป็นผู้อบรมและฝึกฝนด้วยตนเองตลอดกาล เข้าใจว่าหนังสือนี้จะเป็นที่ถูกใจมันเข้าใส่เข้าพุงแก่นักปฏิบัติโดยเฉพาะ เพราะหนังสือชนิดนี้จะหาอ่านมิได้ง่ายเลย มิใช่หนังสือเพื่อการเรียนจดจำ แต่เป็นหนังสือประเภทเพื่อศึกษาให้เข้าใจในแนวปฏิบัติกันจริง ๆ

ผู้รวบรวมได้ตั้งประณิธานไว้มานานแล้วว่าอยากจะพิมพ์หนังสือประเภทนี้ หากได้นักปฏิบัติที่มีการศึกษาดีพอควร และได้ปฏิบัติเป็นไปจนกล้าหาญอาจหาญสามารถจะสนทนากันในแนวปฏิบัติให้เข้าใจกันทั้งสองฝ่ายได้ ก็จะบันทึกพิมพ์เป็นหนังสือไว้แจกนักปฏิบัติด้วยกัน เชื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติของนักปฏิบัติทีเดียว เพราะผู้รวบรวมทราบในเรื่องนี้ดีว่า นักปฏิบัติทั้งหลายโดยมากเมื่อปฏิบัติได้รับความสงบสุขแล้ว ก็พอใจในความสงบสุขของตนนั้น ไม่อยากเกี่ยวข้องถึงเรื่องของคนอื่น จึงมักสงบนิ่งเฉยเสีย เห็นว่า

การเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกเป็นอุปสรรคแก่การภาวนาของตน ส่วนบางท่านมีความรู้ความเข้าใจอันเกิดจากภาวนา (ภาษาใจ) ก็ตาม แต่จะนำมาสมมติพูดให้เป็นภาษาหรือเขียนเป็นหนังสือก็ทำไม่ถูก เพราะความไม่ชำนาญในด้านจิตภาวนาและภาษาหนังสือ

ส่วนนักศึกษาเล่า มีความรู้ความจดจำดี มีการศึกษาสูงค้นคว้ามาก แต่ขาดการปฏิบัติบ้างหรือเข้าไม่ถึงหลักปฏิบัติที่แท้จริงบ้าง หรือปฏิบัติตามตำราที่จดจำมาและยังปล่อยวางตำราไม่ได้บ้าง เมื่อมาสนทนากับนักปฏิบัติที่แท้จริงแล้ว มักมีความเห็นไม่ลงกัน จืดไม่มีรสชาติ ฉะนั้น เมื่อนักปริยัติและนักปฏิบัติสนทนาธรรมกันจึงมักไม่ลงรอยกันตรงนี้

ผู้รวบรวมได้รอโอกาสและพยายามหาจังหวะมานานแล้วที่จะพิมพ์หนังสือเช่นนี้ แต่ยังไม่เหมาะสักที มาพรรษานี้โอกาสนั้นได้มาถึงแล้ว กล่าว คือ มีนักศึกษาที่มีความรู้ทั้งไทยและต่างประเทศเข้ามาอบรมฝึกหัดภาวนา แล้วเกิดความศรัทธาเพราะเกิดอัศจรรย์ในความรู้อันเกิดจากการภาวนานั้น และสามารถพูดออกมาเป็นภาษาพอเข้าใจกันได้ พอจะบันทึกจัดพิมพ์เป็นหนังสือออกเผยแพร่ได้ แล้วยังเป็นสัญญลักษณ์อันดีที่แสดงว่า พระพุทธศาสนานั้นถึงแม้จะล่วงเลยมานานกว่า ๒๕๐๐ ปี แล้วก็ตาม หากผู้มีศรัทธามาตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักแล้ว ไม่ว่าชาติใดภาษาใดหรือจะอยู่ในเพศใด

วัยใดก็ตาม ย่อมสามารถทำให้เกิดความรู้ความอัศจรรย์และนำเอาไปปฏิบัติประยุกต์กับชีวิตประจำวันของตน เพื่อดำเนินชีวิตอันขรุขระอยู่นั้นให้ราบรื่นไปได้.

พุทธศาสนาเท่านั้นที่จะเป็นเครื่องชี้ทางให้แก่มนุษย์เราผู้เกิดมาตกอยู่ในแอ่งแห่งกองทุกข์ให้ดำเนินไปเพื่อเกษม ทางอื่นนอกจากนี้แล้วไม่มี

หากท่านที่ได้ปฏิบัติในทางใจด้วยความศรัทธาอันแน่วแน่มาได้อ่านหนังสือ "ธรรมปฏิบัติ" เล่มนี้ แล้วได้รับความเข้าใจจนอาจนำไปแก้ปัญหาความข้องใจหรือช่วยส่งเสริมการปฏิบัติของท่านให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้รวบรวมก็ขอมอบให้เป็นผลสำเร็จของท่านแต่ผู้เดียวและขออนุโมทนาด้วยอย่างยิ่ง แต่ถ้าท่านที่อ่านแล้วมิได้เป็นเช่นนั้น ผู้รวบรวมก็ขอบิณฑบาตกลับมาเก็บไว้ที่วัดตามเดิม.

ธรรมรักษ์

อารัมภบท

เป็นโอกาสอันดีหาได้ยากที่พวกเราซึ่งต่างก็มีภูมิลำเนาอยู่คนละทิศละทางอันไกลแสนไกลยังได้พากันมามีจิตเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วได้พากันออกบวชในพุทธศาสนาโดยมิได้มีใครบังคับและชักชวนเลย แต่บวชด้วยจิตศรัทธาจริง ๆ แล้วก็มีจิตเป็นเอกฉันท์ในอันที่จะตั้งใจประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อให้เข้าใจในสัจจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แท้จริงอีกด้วย เมื่อได้มาอยู่ในสำนักนี้รวมกัน ต่างก็พากันประกอบความเพียรโดยภาคภูมิใจ ไม่ประมาท ตามความสามารถของตน ๆ ทำให้ได้ผลเป็นที่พอใจอย่างยิ่ง บัดนี้ก็จวนจะออกพรรษาอยู่แล้ว หากท่านรูปใดสงสัยข้อข้องใจในแนวปฏิบัติก็ขอได้พูดเปิดเผยออกมาก็จะอธิบายสู่กันฟัง เพราะเมื่อออกพรรษาแล้วต่างก็จะมีภารธุระที่จะต้องจากกันไปเป็นธรรมดา แล้วก็ไม่ทราบว่าเมื่อไรจะได้มาพบกันอีก เพื่อว่าถ้าเราได้อุบายอันถูกต้องแล้ว เราจะได้นำเอาไปเป็นหลักปฏิบัติในที่นั้น ๆ ต่อไป

พระบุญตา ปสนฺนจิตฺโต

อายุ ๕๕ ปี

อายุพรรษา ๙ พรรษา

เดิมเป็นชาวมหาสารคาม แล้วได้เที่ยวไปแสวงหาอาชีพหลายจังหวัด มีความรู้พออ่านออกเขียนได้ ได้พบพระกรรมฐาน ได้สนทนากับท่านแล้วเกิดศรัทธา จึงได้ยอมสละเพศฆราวาสออกบวชในสำนักพระอุปัชฌาย์พระเทพบัณฑิต รองเจ้าคณะภาค ๘ ณ วัดศรีเมือง จังหวัดหนองคาย เมื่ออายุ ๔๖ ปี ได้จำพรรษากับพระอุปัชฌาย์ ๑ พรรษา หลังจากนั้นได้ขอลาพระอุปัชฌาย์ไปจำพรรษาในสำนักพระอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ ตลอดมา

การปฏิบัติภาวนาเป็นไปโดยสม่ำเสมอ มีความข้องใจในธรรมปฏิบัติบางประการ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ ดังคำถามต่อไปนี้

การปฏิบัติสมถวิปัสสนา ขออย่าได้หอบเอาตำรามาปฏิบัติเลย ขว้างเก็บเข้าตู้ไว้เสียก่อน จงพากันมาฝึกอบรมใจให้เข้าถึงความสงบเอกัคคตารมณ์จริง ๆ ดูก่อน แล้วจึงเอาตำรามาพูดกัน ถ้าทำได้ดังนั้นแล้วนักปฏิบัติภาวนาทั้งหลายก็จะไม่สิ้นเปลืองน้ำลายโดยใช่เหตุ

คำถาม ๑ เรื่องของธรรมะเป็นของมีอยู่ประจำในตัวของแต่ละบุคคล จะสูงจะต่ำหยาบหรือละเอียดก็ดี ทำไมคนเราจึงมองไม่เห็นธรรมนั้น เพราะเหตุใด

คำตอบ ๑ เรื่องธรรมะเป็นของเห็นได้ยากเหมือนกัน ธรรมะมีประจำไม่ใช่เฉพาะบุคคลเท่านั้น แท้จริงธรรมะเป็นของมีอยู่ทั่วหมดในโลกอันนี้ ที่ท่านเรียกว่ารูปธรรม นามธรรมนั่นเอง ที่คนมองเห็นได้ยากก็เพราะพื้นฐานภูมิของใจมันยังมืดอยู่ด้วยกิเลส ซึ่งไม่สามารถจะรับรองหรือรับเอาธรรมะนั้นมาไว้คิดพิจารณาค้นคว้า ได้แก่ใจยังไม่สงบ ความสงบของใจเป็นพื้นฐานที่ตั้งของธรรมะ ธรรมะเป็นความสงบ คือคนเราโดยมากหาธรรมะมีแต่คิดส่งส่ายออกไปภายนอก ถึงรู้ก็ตามเถิด รู้ตามปริยัติที่บัญญัติไว้ในตำราหรือว่าพิสูจน์ตามหลักฐานคือศัพท์หรือคำบาลีนั้นยังไม่ใช่ตัวธรรมะที่แท้จริง เป็นแต่รู้ตามตำราจะเอามาใช้ให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริงยังไม่ได้ก่อน ต่อเมื่อรู้ด้วยปัจจัตตังเฉพาะตนเท่านั้นจึงจะนำเอามาใช้ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ฉะนั้นจึงเป็นของเห็นได้ยาก

คำถาม ๒ มีบางคนพูดว่าถ้าหากธรรมะมีประจำตัวของเราอยู่แล้ว จะออกไปประพฤติปฏิบัติให้มันลำบากทำไม เขาพูดอย่างนี้จริงไหมครับ

คำตอบ ๒ มันก็ยังไม่ทันถูกแท้ ดังอธิบายมาแล้ว ธรรมะมีอยู่แต่เรายังไม่เห็นธรรมะ เห็นก็เพียงตื้น ๆ เผิน ๆ ไปเห็นรูปนามด้วยตาด้วยความคิดนึก อันนี้เป็นธรรมะที่เป็นความจำตามตำรับตำราหรือผู้อื่นสอน แต่ยังไม่เห็นธรรมะที่เป็นของแท้จริง เห็นด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นเราจะต้องมาฝึกฝนใจของเราให้มีพื้นฐานไว้สำหรับรับรองธรรม เนื่องจากฐานที่ตั้งของธรรมะดังอธิบายมาแล้วยังไม่ทันมี เหตุนั้นธรรมะจึงไม่มีที่ตั้ง ดังนั้นแม้จะพิจารณาธรรมะอันนั้นจึงไม่ชัดเจนและไม่เห็นตามเป็นจริง เพราะว่าธรรมะ ถึงแม้จะมีจริง แต่เราก็ยังไม่สามารถที่จะพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงได้ เหตุนั้นจึงจำเป็นต้องออกไปอบรมฝึกฝนใจของเราในที่สงัดหรือกับอาจารย์ผู้รู้ต่าง ๆ ให้มีที่ตั้ง เพื่อจะให้ภูมิของธรรมะมาตั้งไว้อยู่ที่นั้น

คำถาม ๓ ทาน—ศีล—ภาวนา ทั้งสามข้อนี้ ถ้าหากว่าผู้มาพิจารณาเห็นด้วยปัญญาแล้วจะรวมเข้าเป็นจุดอันเดียวได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๓ ทาน—ศีล—ภาวนา ที่ท่านบัญญัติไว้ตามลำดับ ท่านพูดถึงเรื่องทานเรื่องศีลเรื่องภาวนาเป็นคนละอันคนละอย่างกันไว้ ถ้าหากผู้มาภาวนาพูดถึงเรื่องใจ ไม่ได้พูดถึงเรื่องภายนอก พูดถึงเรื่องใจทำให้สงบ จึงค่อยคิดค้นภาวนาดังอธิบายมาแล้วถึงเรื่องธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าของหยาบหรือของละเอียดเมื่อใจสงบแล้วจะมองเห็น

ทาน ภายนอกซึ่งเรียกว่า วัตถุทานนั้นเป็นส่วนหนึ่ง คือความสละ

จาคะ ความมัจฉริยะความตระหนี่เหนียวแน่น ส่วนศีลคือการรักษา กาย วาจา ใจให้สงบ คือให้เว้นเสียจากบาป ส่วนการภาวนาคือการอบรมทำความสงบของใจ เห็นเหมือนกัน เห็นในทำนองนั้นก็ชัดเหมือนกัน แต่มันไม่ชัดเท่าที่มันเห็นด้วยใจของตนเอง

ที่ตนเห็นด้วยใจของตนนั้น ทานคือการสละ เวลาเราภาวนาเราสละอารมณ์ มีเรื่องต่าง ๆ ที่มาข้องที่ใจของเรา เรียกว่าจาคะคือการสละทำทานนั่นเอง เข้ากับคำว่าจาโคปฏินิสสัคโค นั่นเอง ศีลในเวลาที่เรานั่งภาวนา เราไม่ได้ทำอะไร กาย วาจาของเราก็สงบเรียบร้อยเป็นศีลในที่นี้แล้ว จึงเรียกว่าศีลการที่ทำเช่นนั้น มันเกิดจากภาวนาเหมือนกัน ภาวนาสงบแล้ว จึงค่อยเห็นชัดในที่เดียวคือเวลาที่นั่งทำความสงบนั้น ทานเราก็ได้ทานอยู่แล้ว ศีลเราก็มีอยู่แล้ว นี่แหละทาน ศีล ภาวนาเลยเป็นอันเดียวกัน นักภาวนาทั้งหลายจึงเห็นชัดลงอย่างนี้ แต่ก็ไม่ได้ลบหลู่หรือดูถูก ทาน ศีล ภาวนา ที่ว่ามาในเบื้องต้นนั้น อันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งต่างหาก อันนั้นท่านบัญญัติไว้เพื่อเป็นสาธารณะทั่วไป ที่พูดว่ารวมเป็นอันเดียวอยู่ ณ ที่เดียวนั้น พูดเฉพาะเรื่องของการภาวนาต่างหาก

คำถาม ๔ ตามหลักพระปริยัติแล้ว เมื่อพูดถึง ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ข้างหลัง แต่นักปฏิบัติทั้งหลายท่านยกเอาตัวปัญญาไว้ข้างหน้า อันนี้ถูกไหม

คำตอบ ๔ อันนี้ก็ในทำนองอันเดียวกับทาน ศีล ภาวนา ท่านยกเอาศีล สมาธิปัญญา มาตั้งไว้เป็นลำดับแล้วก็เอาปัญญาไว้สุดท้าย ยกเอาศีลไว้เบื้องต้น สมาธิเป็นอันดับ ๒ ปัญญาเป็นอันดับ ๓ เพื่อว่าบัญญัติเหล่านี้เป็นของสาธารณะทั่วไป พูดแต่หยาบไปหาละเอียด คนจะได้รู้ง่ายเข้า ถ้าหากนักปฏิบัติแล้วมันตรงกันข้ามอีกเหมือนกัน

เมื่อเราปฏิบัติธรรมคืออบรมใจให้เข้าถึงความสงบแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าผู้จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์หมดจดเรียบร้อยหรือมั่นคงหนักแน่นนั้น เพราะปัญญาเกิดก่อน คือปัญญาเห็นว่าสิ่งนี้ดีสิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ดีสิ่งนี้ชั่ว สิ่งนี้ควรทำสิ่งนี้ไม่ควรทำ ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว จึงค่อยงดเว้นจากความชั่ว คือรักษาศีล นี่จึงว่าปัญญาเกิดขึ้นก่อนศีล สมาธิก็เหมือนกัน ที่เราจะทำสมาธิให้สงบแน่วแน่เป็นเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาจิตได้ มันต้องมีปัญญาฉลาด มีแยบคายไหวพริบในตัว มีการชำระจิตตนอยู่รอบด้าน หรือระวังสังวรณ์ในอินทรีย์ทั้งหลายไม่ให้ฟุ้งซ่านส่งไปภายนอก เห็นโทษเห็นภัยในอารมณ์นั้น ๆ จึงจะสละอารมณ์ทั้งหลายนั้น ๆ ทำให้เข้าถึงความสงบได้ เมื่อเราพูดเรื่องปัญญาเกิดก่อนศีลก่อนสมาธิแล้ว คราวนี้ตัวปัญญาก็ไม่ต้องพูดกันละตอนนี้ เป็นอันว่าหมดไป แต่คราวนี้ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง ปัญญาในที่นี้ที่ท่านบัญญัติปัญญาไว้สุดท้ายนั้น ท่านพูดถึงปัญญาขั้นสูง ปัญญาที่พิจารณาวิปัสสนาคือรู้แจ้งเห็นสัจจธรรมตามความเป็นจริง ถ้าไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิด ปัญญาที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาจะต้องมีศีลสมบูรณ์ สมาธิแน่วแน่จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อออกจากอัปปนาสมาธิแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิดขึ้น เหตุนั้นท่านจึงบัญญัติไว้ตอนท้าย นักปฏิบัติทั้งหลายผู้ที่มองเห็นว่า ปัญญาเกิดก่อน ศีล สมาธิ บางคนอาจจะลบล้างหรือลบหลู่ว่าอันนั้นผิดก็ได้ เมื่อผู้ที่ได้พิจารณาเห็นถึงวิปัสสนาปัญญาตรงนี้แล้ว จะเห็นภูมิฐานชั้นเชิงที่ท่านเทศนาไว้เป็นของจริงทุกสิ่งทุกประการ เพราะธรรมะมันมีหลายขั้นหลายภูมิ เหตุนั้นปัญญาที่ท่านบัญญัติไว้นั้น ท่านหมายเอาปัญญาขั้นสูงที่เรียกว่าปัญญาวิปัสสนา หรือปัญญาที่รู้แจ้งสัจจธรรมตามความเป็นจริงจนกระทั่งสละหรือเบื่อหน่าย ปล่อยวางอุปาทานทั้งหลายได้

คำถาม ๕ มีบางคนมักพูดว่า การกำหนดพิจารณากายานุสติเป็นอารมณ์ เขาถือว่าเป็นสมถภาวนา การกำหนดความเกิดความดับหรือยุบหนอพองหนออย่างนี้เขาถือว่าเป็นวิปัสสนาภาวนา ทั้ง ๒ อย่างนี้ อันไหนถูกอันไหนผิดครับ

คำตอบ ๕ เรื่องนี้พูดยาก ถ้าหากหอบเอาตำราและทิฏฐิของตนมาพูดกันแล้วก็ยากที่จะเข้าใจกันได้ เพราะสมถะ–วิปัสสนาเป็นการปฏิบัติและเมื่อปฏิบัติยังไม่เข้าถึงก็ยากที่จะพูดให้เข้าใจกันได้ ผู้ที่พูดว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยหมายเอาที่ท้อง เมื่อสูบลมหายใจเข้าหายใจออกมันยุบมันพองเป็นอารมณ์ว่า "ยุบหนอ พองหนอ" พร้อมกับกำหนดว่า "เกิดดับ" ของรูปนามนั้นว่าเป็นวิปัสสนา ส่วนการกำหนดเอากายมาเป็นอารมณ์เรียกว่า "กายานุสสติ" ว่าเป็น "สมถะ" นั้น ผมเองก็ไม่เข้าใจความหมายของผู้พูดเหมือนกัน

สมถะ แปลว่าความสงบ ใครจะทำความสงบโดยวิธีไหน คำสอนของพระพุทธเจ้าก็มิได้ผูกขาดว่า จงกำหนดภาวนากรรมฐานบทนั้น ๆ นะจิตจึงจะสงบ ถ้ากำหนดพิจารณากรรมฐานบทอื่นแล้ว จิตไม่สงบหรือไม่ให้สงบเลยเด็ดขาด ดังนี้ การเจริญภาวนากรรมฐานจะกำหนดพุทโธ ๆ ๆ หรืออรหัง ๆ ๆ ๆ หรือสัมมาอรหัง ๆ ๆ หรือมรณัง ๆ หรือกายคตานุสสติก็ทำได้ทั้งนั้น ไม่มีขีดขั้น ข้อสำคัญว่า การเจริญนั้น ๆ จิตจะรวมลงสู่จุดเดียวได้หรือไม่ ถ้ารวมลงได้ก็เรียกว่าสมถะ ด้วยกันทั้งนั้น ถ้ารวมลงสู่จุดเดียวเป็นเอกัคคตารมณ์ยังไม่ได้ ก็เป็นแต่บริกรรมภาวนา ผมได้เคยอธิบายมาแล้วว่า เอกัคคตารมณ์ หมายเอาจิตปล่อยวางอารมณ์ภายนอกหมดแล้ว เข้ามาอยู่เฉพาะอารมณ์อันเดียว เราหัดสมถะสูงสุดได้เพียงแค่นี้ เมื่อจิตตอนนั้นมีพลังเต็มที่แล้ว มันจะเป็นไปเองของมันต่างหาก ซึ่งเราจะแต่งเอาไม่ได้ เช่นมันจะวางเองแล้วเข้าไปอยู่ในที่สงบตามภูมินั้น ๆ ของมันโดยอัตโนมัติ ทั้งหมดนี้ล้วนแต่จัดอยู่ในสมถะทั้งนั้น

ส่วนวิปัสสนา แปลว่า ความรู้แจ้งในสัจจธรรมของจริงตามเป็นจริง จนถอนอัตตานุทิฏฐิเสียได้ ถ้าถอนยังไม่ได้ก็ยังไม่เรียกว่า *วิปัสสนา* มันเป็น *วิปัสสนูกิเลส* ไปเสีย

การปฏิบัติสมถะ–วิปัสสนาขออย่าได้หอบเอาตำรามาปฏิบัติเลย ขว้างเก็บเข้าตู้ไว้เสียก่อน จงพากันมาฝึกอบรมใจให้เข้าถึงความสงบเอกัคคตารมณ์จริง ๆ ดูก่อน แล้วจึงค่อยเอาตำรามาพูดกัน ถ้าทำได้ดังนั้นแล้ว นักปฏิบัติภาวนาทั้งหลายก็จะไม่สิ้นเปลืองน้ำลายโดยใช่เหตุ

คำถาม ๖ โดยมากผู้ปฏิบัติธรรมพอเริ่มลงมือก็ต้องการอยากได้แต่ธรรมที่สูง ๆ เพราะเข้าใจว่าตนมีความรู้เป็นพื้นฐานพอจะได้ธรรมนั้น ๆ อยู่แล้ว หากไม่รู้ และปฏิบัติธรรมอันเป็นเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดของธรรมนั้น ๆ มันจะเป็นไปได้ไหมครับ

คำตอบ ๖ คนเราสมัยนี้ใจร้อน ปฏิบัติธรรมมักจะอยากได้เร็ว ที่เขามุ่งธรรมสูงนั้นไม่รู้ว่าธรรมอะไรก็ไม่ทราบ พอเริ่มปฏิบัติก็อยากจะได้เอาเสียเลยทั้ง ๆ ที่ธรรมที่เขาต้องการที่เรียกธรรมสูงนั้นคืออะไร เขาก็ไม่ทราบ โดยส่วนมากเท่า ๆ ที่ผมสังเกตดู พอมาศึกษาธรรม ธรรมสูง ๆ ก็คือต้องการอยากจะได้ฤทธิ์ปาฏิหาริย์มหัศจรรย์ ดูโน่นเห็นนี่อะไรต่าง ๆ เยอะแยะ อันนี้คือธรรมชั้นสูงของคนสมัยนี้ละ ธรรมที่จะเกิดขึ้นไม่ใช่เพราะปรารถนาและไม่ปรารถนา *เมื่อมีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐานสี่โดยสมบูรณ์แล้ว ธรรมไม่ว่าหยาบหรือละเอียด สูงหรือต่ำ หากจะปรากฏเห็นแจ้งขึ้นมาด้วยตนเองดอก ไม่ต้องไปปรารถนาหรือไม่ปรารถนา ความปรารถนานั้นซิจะกลายเป็นอุปสรรคของความเกิดขึ้นแห่งธรรมทั้งหลาย พร้อม*

กันนั้นก็อย่ามักง่ายเห็นแก่ได้จนลืมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ศีลเมื่อเจริญดีแล้วสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่ สมาธิเมื่อเจริญดีแล้วสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่ ปัญญานี้แหละเมื่อเจริญเต็มที่แล้วจะทำให้วิมุติหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายจนพ้นทุกข์ทั้งปวงเป็นที่สุด ผู้มักง่ายเมื่อไม่ได้รับรสชาติของศีลสมาธิ พอได้ฟังว่าปัญญาเท่านั้นเป็นเครื่องทำให้วิมุติหลุดจากกิเลสทั้งปวงก็ชอบใจ นั่งตีวงล้อมสำรับที่เขาจัดมาให้สนุก เปิบเอา ๆ ธรรมมิใช่อาหารคือจานข้าวที่มีผู้ยกมาให้ แต่ธรรมแท้ย่อมสัมผัสด้วยใจ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้สัมผัสด้วยใจด้วยตนเองแล้ว จะได้ชื่อว่าเป็นปัญญาความรู้รอบหรือรอบรู้ได้อย่างไร แล้วอะไรหมดอะไรยัง จะรู้ได้อย่างไร

คำถาม ๗ การภาวนาบริกรรมพุทโธ ๆ เมื่อจิตอยู่กับพุทโธแล้ว จะเรียกว่าสมาธิหรือสมถะ สมาธิกับฌานต่างกันอย่างไร จิตรู้กี่ครั้งจึงจะเข้าถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตอยู่กับสมาธิเต็มที่แล้วจะย้อนออกมาอยู่ระดับไหนจึงจะเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วเห็นชัดอย่างไรจึงจะเป็นวิปัสสนา

คำตอบ ๗ สมาธิกับสมถะอันเดียวกัน เวลาบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ จิตเข้าไปจดจ่ออยู่ ณ ที่พุทโธแห่งเดียวนั้นแหละคือสมาธิ (จิตเป็นเอกัคคตารมณ์) ความสงบของจิตที่ไม่ได้ส่งส่ายออกไปที่อื่นนั่นแลเรียกว่า สมถะ สมาธิกับฌานโดยมากท่านอธิบายเป็นอันเดียวกัน แต่ในที่นี้ผมจะอธิบายทั้งต่างกันและเหมือนกันก็กินเวลามาก ในหนังสือประมวลแนวปฏิบัติธรรมของผม ผมก็ได้เขียนอธิบายไว้พิสดารพอสมควรแล้ว ถ้าหากไม่ชัดจะไปเปิดดูในนั้นก็ได้ ฉะนั้นในที่นี้ผมจะอธิบายเพียงย่นย่อพอเป็นแนวความคิดว่า สมาธิมีสมาธิสามเป็น

เครื่องสังเกต ฌานมีภวังค์เป็นเครื่องสังเกต แต่อารมณ์ที่จะเอามาเพ่งพิจารณานั้น ใช้อันเดียวกันก็ได้สุดแท้แต่จริตนิสสัยใครจะชอบอย่างไร เมื่อยกเอาอารมณ์อันใดขึ้นมาเพ่ง เช่นเพ่งกายให้เป็นธาตุดินเป็นต้นโดยมิได้ค้นคว้าหาเหตุผลของธาตุดินจนจิตรวมเข้าเป็นภวังค์เรียกว่า ฌาน แล้วพึงเข้าใจด้วยว่าอุคคหะ—ปฏิภาคเกิดจากภวังค์ ถ้าภวังค์ไม่เกิดทั้งสองนั้นย่อมไม่มี (ภวังค์มีลักษณะทำจิตให้วูบวาบรวมเข้าไปอยู่ ณ ที่แห่งหนึ่งของมันต่างหาก บางทีก็หายเงียบไปเลย)

ส่วนสมาธินั้นเมื่อยกกายนี้ขึ้นมาเพ่งพิจารณาแล้ว จะต้องมีการวิพากษ์วิจารณ์ว่า กายนี้เป็นแต่สักว่าธาตุดิน ส่วนไหนเป็นอะไร มีลักษณะอาการของมันเช่นไร และธาตุดินนี้มันเป็นมาอย่างไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร และตั้งอยู่เพื่อประโยชน์อันใด เป็นต้น เมื่อพิจารณาไป ๆ จิตก็จะรวมอยู่ในจุดเดียว (เอกัคคตารมณ์) ไม่มีความฟุ้งซ่านลังเลในเรื่องที่ตนพิจารณาอยู่นั้น และจะเกิดความรู้เห็นชัดแจ้งในเหตุผลที่ตนพิจารณาอยู่นั้น เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะไม่เข้าภวังค์เหมือนฌานดังกล่าวแล้ว แต่เมื่อจิตมีพลังเต็มที่เพราะพิจารณาอย่างนั้นอยู่จนละเอียดเต็มที่แล้ว จะเข้าอัปปนาสมาธิได้ (อัปปนาฌานกับอัปปนาสมาธิ มีลักษณะแปลกต่างกัน เมื่อจะอธิบายก็คงยืดยาว แล้วก็ถ้าผู้ยังไม่เคยเป็นเช่นนั้นจะอธิบายให้ฟังก็ยังเข้าใจยากอยู่นั้นเอง)

ที่ว่าจิตรู้ กี่ครั้งจึงจะเข้าถึงอัปปนา ไม่มีกำหนดอย่างนั้น ถ้ายังมีกำหนดหมายรู้อยู่อย่างนั้นแล้ว จิตจะไม่เข้าถึงอัปปนาเลย อัปปนาไม่เกิดปัญญา เป็นแต่ที่พักของจิตในเมื่อจิตทำงานของมันเสร็จแล้ว (ค้นคว้าเห็นเหตุผลจนพอตัว)

ส่วนที่ว่าจะถอนจิตออกมาอยู่ในระดับไหนจึงจะเกิดปัญญานั้น มันถอนออกมาเองอยู่ในระดับของอุปจารสมาธิ

ปัญญากับวิปัสสนา มีลักษณะต่างกันและใช้ในที่ไม่เหมือนกัน คือ ปัญญา ใช้ในที่ทั่วไป ตั้งต้นแต่ฝึกอบรมสมถะตลอดถึงธรรมวิจยะทั้งหลาย ถ้าเห็นชัดเห็นแจ้งจนจิตเบื่อหน่ายถอนออกจากความยึดความถือในอารมณ์นั้นแล้ว เข้ามารวมสงบนิ่งอยู่เฉพาะตน เรียกว่า วิปัสสนา

คำถาม ๘ บางคนพูดว่าศาสนพิธีต่าง ๆ เช่น คนตายเขานิมนต์พระไปบังสุกุลมาติกา เป็นต้นนั้น เขาเห็นว่าถือกันอย่างงมงายไม่มีเหตุไม่มีผล อย่างนี้จริงไหมครับ

คำตอบ ๘ อันนี้มันเป็นเรื่องของนักสมถะ ขั้นสมถะต้องเป็นอย่างนั้นทุกคน สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เขาทำไม่ตรงกันกับเรื่องของตนจะเห็นว่าเป็นเรื่องงมงายไปทั้งนั้น เป็นสิ่งน่าขบขันน่าหัวเราะ ทำอย่างบ้า ๆ บอ ๆ มันเป็นเรื่องไม่ใช่ทางพ้นจากทุกข์ จิตขั้นนั้นเป็นทุกคน ถ้าหากเข้าถึงสมถะแล้วยังไม่ทันมีปัญญารอบคอบรอบรู้ ถ้าใครพูดเช่นนั้นพยากรณ์ได้เด็ดขาดว่า นั่นยังติดอยู่ในสมถะ เคยมีพระองค์หนึ่งบวชมาสิบกว่าพรรษา เมื่อทำความเพียรจิตสงบแล้วชอบใจเห็นศาสนพิธีต่าง ๆ เป็นของถืองมงายไปหมด ทีหลังกรรมฐานเสื่อม ไปติดแม่ม่ายคนหนึ่ง สึกออกไปอยู่ด้วยกันราว ๕–๖ เดือน แต่ก็อยู่ไม่ได้กลับหนีเข้ามาบวชอีก คราวนี้เห็นการทำบุญสุนทานของชาวบ้านต่าง ๆ ถือว่าเป็นการบำรุงกิเลสของพระ ในผลที่สุดอยู่เป็นพระไม่ได้อีก สึกออกไปคราวนี้ยิ่งเก๊กว่าเก่า เด็กเล็กก็ดูถูกเหยียดหยาม เรื่องของผู้ติดสมถะมันเป็นอย่างนี้ละ

ศาสนพิธีต่าง ๆ มันเป็นเครื่องหมายของพุทธศาสนา
ถ้าไม่มีพิธีเหล่านี้แล้วก็ไม่ทราบจะเอาอะไรเป็นเครื่องวัด
เพราะใจเป็นของไม่มีตัว พูดแล้วก็ไม่มีใครเห็นด้วย ศาสนา

ตั้งมั่นอยู่มาได้จนบัดนี้ก็เพราะพิธีต่าง ๆ นี้ทั้งนั้น บางคน
สร้างอุโบสถ—ศาลา—กุฏิ ถวายอุทิศให้แก่ผู้ตาย วัดจึงเป็น
วัดมาได้ตราบเท่าทุกวันนี้ ต้นไม้ถ้ายังเหลือแต่แก่นก็จะอยู่
ไม่ได้นาน ต้องมีเปลือกกระพี้ห่อหุ้มบำรุงแก่นไว้จึงไม่ตาย
พุทธศาสนาก็ฉันนั้นเหมือนกัน ต้องอาศัยศาสนพิธีเหล่านี้
แหละช่วยบำรุงห่อหุ้มไว้จึงยืนนานมาจนป่านนี้

ผู้ติดอยู่ในความสงบเห็นว่าตนหมดกิเลสแล้วไม่ต้องคิดค้นหาเหตุผลในสิ่งควรแลไม่ควร ก็เลยไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อสมถะเสื่อมไปก็อยู่ไม่ได้ บางคนสึกออกไปแล้วเข้าวัดไม่ถูกก็มี

คำถาม ๘ กิจจริยวัตรต่าง ๆ เช่นอาจาริยวัตร อุปัชฌายวัตรหรือเสนาสนะวัตร ภัตตักกวัตร เวจจักกุฏีวัตร เหล่านี้เป็นต้น มีบางคนชอบพูดว่าเป็นกิจเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำก็ได้ไม่ทำก็ได้ อันนี้จริงไหมครับ

คำตอบ ๘ เรื่องกิจวัตรในพุทธศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้บวชจะต้องทำเว้นไม่ได้ ภาษาชาวโลกเขาว่า ผู้ที่มีวัฒนธรรมเจริญแล้ว มีสิ่งใดจะต้องรู้จักรักษาใช้ในสิ่งนั้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติกิจเหล่านั้นเรียกว่า วัตร คือการกระทำ—รักษานั่นเอง ไม่รู้จักรักษาใช้ของที่มีอยู่ เรียกว่ายังเป็นป่าเถื่อนอยู่ พระพุทธศาสนามีวัฒนธรรมสูงเจริญกว่าทางโลกมากมานานแล้ว ฉะนั้นผู้ที่บวชเข้ามาแล้ว เมื่อยังเห็นว่าวัฒนธรรมอันเจริญนี้เป็นของไม่จำเป็นแล้ว ผู้นั้นก็สุดที่จะเป็นป่าเถื่อนไปเสียแล้ว ลองคิดดูว่าเช่นวัตรในโรงฉัน เมื่อต่างคนมาฉันต่างคนก็หลีกหนีไป โรงฉันนั้นมันจะเป็นอย่างไร อย่างนี้เป็นต้น พูดกัน

ง่าย ๆ ว่าคนเราถ้าไม่ใช่สัตว์แล้ว เมื่อมีกินก็ต้องมีถ่าย กินและถ่ายก็จะต้องให้เป็นที่เป็นทาง แล้วก็จะต้องช่วยกันรักษาทำความสะอาด เรียกว่า วัตร

นอกจากเป็นกิจวัตรเป็นวัฒนธรรมอันดีงามแล้ว ยังเพื่อบริหารสุขภาพอนามัยอีกด้วย ผู้ที่ท่านเข้าถึงศีลธรรมมีสติปัญญาสมบูรณ์แล้ว ยังเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของท่านอีกด้วย

คำถาม ๑๐ บางคนมีความเห็นว่า ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนเห็นแก่ตัวใช่ไหมครับ

คำตอบ ๑๐ ถูกอยู่ ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าดูจะเป็นธรรมที่เห็นแก่ตัว ถ้าจะถือเอาตามบทบาลีที่ว่า "ตนแลเป็นที่พึ่งของตน" แต่พุทธวจนะคำสอนของพระพุทธเจ้าอาจมีความหมายไปอีกอย่างหนึ่ง ต่างหากต่างจากผู้กล่าวนั้นก็ได้ คือท่านหมายถึงว่าจะทำหรือจะพูดเรื่องอะไรก็ตามต้องมีตัวประธาน คือ ตัวตั้งหรือตนเสียก่อน ถ้ามิฉะนั้นแล้วทำกิจนั้น ๆ จะไม่สำเร็จ หรือจะพูดก็ไม่เป็นภาษา ฉะนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงสอนให้พึ่งตน ทำตนให้เป็นผลสำเร็จเรียบร้อยเสียก่อน จึงจะทำกิจเพื่อประโยชน์คนอื่นให้สำเร็จลุล่วงได้

ถ้าผู้เป็นนักภาวนาติดอยู่ในความสงบสุขแล้ว ทำสิ่งอื่นไม่ว่าอะไรทั้งหมดนอกจากภาวนาแล้วเป็นไม่เอาทั้งนั้น ดังกล่าวแล้วในข้อ ๙ เมื่อคนช่างคิดมองดูก็จะเห็นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้เห็นแก่ตัว แท้จริงพระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายในปัจฉิมโอวาทว่า "*ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงทำประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด*" ดังนี้ก็แสดงว่าคำสอนของพระพุทธเจ้ามิได้สอนให้เห็นแก่ตัวในเมื่อตัวเองทำประโยชน์ของตนสำเร็จแล้ว

หากเป็นเจ้าทิฏฐิคิดเดา ๆ เอาว่า ถ้าทำอะไรเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ยอมสละทุก ๆ วิถีทางในด้านส่วนตัว เช่นมหายานบำเพ็ญพระโพธิสัตว์เพื่อเป็นพระพุทธเจ้า การเป็นพระพุทธเจ้าเล่าใครเป็นผู้เป็น มิใช่เขาผู้บำเพ็ญนั้นมิใช่หรือ เขาอยากเป็นพระพุทธเจ้าแล้วเขาบำเพ็ญตนจนได้เป็นพระพุทธเจ้านั้นก็เพื่อประโยชน์ตนเองแล้วมิใช่หรือ คนเราเมื่อไม่ได้ฝึกฝนและไม่รู้ว่าตนแท้คืออะไร อะไรมิใช่ตนแล้วพูดยาก ถึงแม้จะทำประโยชน์นั้น ๆ ทั้งแก่ตนและเพื่อคนอื่นให้สำเร็จลุล่วงไปถึงจุดเป้าหมายแล้วก็ตาม ก็ไม่ทราบว่าประโยชน์นั้นจะเอาไปใช้เพื่อใคร ณ ที่ไหน

คำถาม ๑๑ สมาธิเสื่อมเพราะอะไร ปัญญาเสื่อมเพราะอะไร จิตใจจึงไม่สว่าง

คำตอบ ๑๑ ใจ สมาธิ ปัญญา ๓ อย่างนี้ ที่เสื่อมก็หมายถึงอันเดียวกัน เพราะเป็นของเนื่องกัน อันที่จริงแล้วใจหรือจิตนี้ไม่มีเสื่อมเป็น จิตคือผู้คิดผู้นึกผู้รู้สึกนั่นเอง ที่เราพูดว่าเสื่อม ๆ นั้น เพราะจิตคิดไปในทางเศร้าหมองแล้วก็ทำให้จิตหดหู่เหี่ยวแห้งไม่สบายใจ ก็เรียกว่าจิตเสื่อมหรือจิตตก แล้วแต่จะสมมติเอาตามชอบใจ แท้จริงจิตมันก็ทำหน้าที่ตามเดิมของมันอยู่นั่นเอง

ถ้าจิตตั้งมั่นจดจ้องอยู่ในอารมณ์เดียว (เอกัคคตา) ที่เรียกว่าสมาธิ จิตใจก็ผ่องใสเบิกบาน พิจารณาอะไรดูรู้อะไรก็ผ่องใสชัดเจนแจ่มแจ้ง ที่เรียกว่า เกิดปัญญานั้นเอง รวมความแล้วจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเป็นสมาธิแล้ว พิจารณาอะไรก็ปลอดโปร่งรู้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี เรียกว่า จิตสมาธิปัญญาเจริญงอกงามดี ถ้าหากตรงกันข้ามเรียกว่าเสื่อม

หากมีปัญหาถามว่า เสื่อมเพราะอะไร ก็ต้องตอบว่า เพราะได้แล้วไม่ระวังรักษา โดยถือว่าตนได้แล้ว ประมาทเสีย แล้วก็ไม่ชำนาญในเรื่องของจิต—สมาธิ—ปัญญา นั้น ๆ ด้วย

คำถาม ๑๒ การกำหนดพิจารณาสังขารทั้งหลาย ถ้าพิจารณาถูกต้อง เป็นธรรมทั้งหมด ถ้าพิจารณาผิด เป็นโลกทั้งหมด จะเอากันอย่างไรดี

คำตอบ ๑๒ ในโลกนี้ไม่มีธรรม มีแต่โลกทั้งนั้น ที่เรียกว่าโลกคือหมู่สัตว์หรือขันธโลก พอเราเกิดขึ้นมาก็เป็นโลกแล้ว เราอยู่อย่างนี้ก็เป็นโลก โลกคืออะไร คือการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง คือของไม่เที่ยงมั่นคงถาวร เรียกว่าโลกมันเป็นสภาพนี้ตลอดกาล อย่างที่ท่านแสดงถึงเรื่องโลกธรรม มีความสุข—ทุกข์ สรรเสริญ—นินทา ถ้าได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ท่านเรียกว่าโลกธรรม หมายความว่ามันเป็นโลก เรียกว่าธรรมของโลก เราจะเรียกว่า อันนี้เป็นโลกอันนี้เป็นธรรมก็เรียกยาก ธรรมอันใดโลกอันนั้น โลกอันใดธรรมอันนั้น ผมพูดแล้วแต่เบื้องต้นว่าโลกนี้ไม่มีธรรม โลกทั้งนั้น จะเป็นธรรมก็เพราะเหตุผู้มาพิจารณาเห็นว่าอันนี้เป็นโลกธรรม เหตุนั้นท่านจึงบอกให้รู้เท่าเข้าใจเรื่องโลกธรรม

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไปพัวพัน เราไม่เข้าไปยึดไปหลง ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลก พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็มาตรัสรู้เรื่องโลกธรรมนี้ ไม่ใช่ธรรมสูงส่งอะไรหรอก เมื่อพระองค์มาตรัสรู้แจ้งตามสภาพความเป็นจริงแล้วก็เห็นโทษ เบื่อหน่ายสละปล่อยวางได้จนไม่เข้าไปยึดไปหลง จิตใจสะอาดผ่องใส อยู่เหนือโลก อยู่สูงกว่าโลก จึงเรียกว่าถึงโลกุตรธรรม

แล้วถามว่าจะเอาอย่างไรกัน ตอบว่าเมื่อมาพิจารณาเห็นโลกเป็นขันธ์ (คือตัวตน) โดยเข้าใจผิดแล้วก็เข้าไปยึดเอาจึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาขันธ์เห็นเป็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง โลกก็เช่นนั้น แล้วไม่หลงผิดเข้าไปยึดเอามาเป็นตนเป็นตัว ปล่อยวางได้ ก็เป็นธรรม ไม่เป็นทุกข์ เมื่อผู้มาพิจารณาเห็นแจ้งเข้าใจตามเป็นจริงดังนี้แล้ว ย่อมไม่หลงเข้าไปยึดเอาขันธ์เอาทุกข์มาไว้เป็นของตัวเป็นธรรมดา

คำถาม ๑๓ การกำหนดพิจารณาสังขารทั้งหลายเห็นชัดเจนว่าเป็นอนัตตา ไม่มีตนมีตัว ไม่มีเรามีเขา จนเบื่อหน่ายไม่อยากพิจารณาอีก ภายหลังมาพิจารณาอีกเลยไม่ชัด นี่เป็นเพราะอะไร

คำตอบ ๑๓ การพิจารณาเห็นแบบนี้ นักปฏิบัติมีมากทีเดียว ผลที่สุดมักเสื่อม ทรงอยู่ไม่ได้ เพราะการเห็นเช่นนั้นมิใช่ปัญญาวิปัสสนาหรือปัญญาเกิดจากมรรค มันเป็นความรู้ชัดแจ้งเกิดจากฌาน เห็นชัดเจนก็จริง จนเบื่อหน่ายก็จริงแล แต่มันเบื่อหน่ายเอนเอียงไปในทางที่ไม่พอใจ (โทสะ) ขาดเหตุผล จิตจึงขาดความสงบยิ่งขึ้นไปอีกแล้วเกิดความสลดสังเวช พูดย่อ ๆ สรุปแล้ว เห็นรูปเป็นอนัตตา แต่มายึดเอาความเห็นความรู้ของตนเป็นอัตตาไปเสีย เมื่อไม่พิจารณาถึงเหตุผลของอนัตตา ความรู้ก็หยุดอยู่เพียงแค่นั้น แล้วก็ชักให้เบื่อในการพิจารณาในเรื่องนั้น อันแสดงถึงเรื่องจิตเริ่มเสื่อมจากภูมิธรรมนั้นแล้ว ต่อไปอีกพอรู้ตัวว่าตนพิจารณาไม่ชัดได้อย่างเดิม พอมาพิจารณาเรื่องเก่าอีกเลยไม่ชัด ฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายพึงพิจารณาและระวังสังวรในเรื่องนี้จงมาก บางคนเข้าใจว่าตนถึงที่สุดของพรหมจรรย์แล้ว เพราะอะไร ๆ เมื่อ

พิจารณาแล้วก็เป็นอนัตตาไปทั้งหมด แต่แล้วก็ไปถือเอาความรู้ความเห็นนั้น ๆ เป็นอัตตาไป โดยไม่รู้ตัว

คำถาม ๑๔ คำว่าเป็นผู้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายนั้น หมายความว่ากิเลสมันหมดสิ้นไปไม่มีเหลืออยู่อย่างนั้นหรือ หรือว่ากิเลสมันยังมีอยู่แต่มันไม่สามารถมาหุ้มห่อจิตได้เพราะอำนาจของสติ—สมาธิ—ปัญญามีพลังเหนือกว่า

คำตอบ ๑๔ อารมณ์ที่ทำให้ใจเศร้าหมอง เรียกว่ากิเลส บ่อเกิดของกิเลสคืออายตนะภายในทั้ง ๖ มีตา เป็นต้น คำว่าเป็นผู้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายนั้น ความหมายก็ชัดอยู่แล้ว ท่านไม่ได้พูดว่ากิเลสมันหมดสิ้นไป ไม่มีเหลือเหมือนกับไฟไหม้ฟางฉะนั้น ท่านหมายเอาใจไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวยึดเอาอารมณ์ทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองมาหุ้มห่อจิตใจของผู้นั้นต่างหาก แต่กิเลสมันก็เป็นกิเลสอยู่ตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น บางสำนวนท่านแปลว่า "เป็นผู้ไกลจากกิเลสทั้งปวง" ก็ไม่ทราบว่าใจมันไกลจากกิเลสไปอยู่ไหน เมื่อกิเลสมันเกิดจากอายตนะทั้งหลาย อายตนะก็มีอยู่ที่ตัวของเรานี้ แล้วมันจะไกลได้อย่างไร นั่นเข้าใจว่าเป็นเพียงโวหาร แท้จริงแล้วคงหมายความว่าไม่เข้าไปยึดเอากิเลสมาไว้ให้เศร้าหมองแก่ใจด้วยอำนาจของสติ—สมาธิ—ปัญญา ที่ได้อบรมไว้ดีแล้วนั่นเอง

ที่พูดกันมาแล้วนั้นก็นับว่าน่าฟังอยู่เหมือนกัน ต่อจากนี้ไปมีเรื่องอะไรบ้างที่จะต้องสนทนาและปรึกษากันอีก ขอฟังความคิดความเห็นในเรื่องที่ได้ประสบมาแล้ว หรือความคิดความเห็นในด้านการภาวนาก็ได้

คำถาม ๑๕ ขอโอกาส การที่เราป่วยเป็นไข้ได้รับเวทนาอย่างแรงแล้ว เราจะรักษาไว้เพียงความสงบดี หรือจะยกเอาเวทนานั้นขึ้นมาพิจารณาต่อสู้ดี

คำตอบ ๑๕ เรื่องนี้มันใช้ได้ทั้ง ๒ อย่าง คือว่าบางองค์บางท่านเมื่อเวทนาหนัก ๆ เข้าสู้ไม่ได้ ก็ต้องต่อสู้ด้วยความสงบคือปล่อยวางทิ้งหมดเลย เป็นได้เหมือนกันคือ ทำความสงบทอดธุระปล่อยวางจิตจนเข้าสู่ความสงบเต็มที่จนไม่รู้สึกตัวเลย อยู่ได้นาน ๆ บางทีตั้งเป็นชั่วโมงสองชั่วโมง พอจิตถอนออกมาไม่ว่าอาการไข้อาการป่วยก็ตาม เกิดหายได้เด็ดขาดก็มีถมเถเหมือนกัน ผู้ที่ทำเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องผจญต่อสู้ เป็นเรื่องหลบภัยคล้าย ๆ กับวิ่งลงหลุมหลบภัยทางอากาศ พอเครื่องบินมาก็กลัวลูกระเบิด ลงหลุมเสีย แต่ผู้ที่ทำได้เช่นนี้มันต้องชำนาญ ใจต้องกล้าหาญจึงจะทำได้ แต่ก็ไม่ได้ตลอดไป

ผมเคยได้ยินมีเจ๊กคนหนึ่ง แกชอบทำแบบนี้เหมือนกัน แต่รุ่นเก่า ๆ เจ๊กยังไว้ผมเบียอยู่ แกทำคนเดียวมีแต่ความสงบถ่ายเดียวอยู่ตลอดเวลา อาหารแกก็ไม่ต้องรับทาน มีถุงข้าวแห้งไว้สำหรับเวลาหิวก็อมแล้วก็นั่งภาวนาตลอดเวลา พระผู้หลักผู้ใหญ่ไปเห็นเข้าเลยถามแกว่า *"ตาแป๊ะเป็นอย่างไรสบายไหม"* *"สบายไม่รับทานอาหารก็สบาย"* แล้วแกก็อยู่กับสัตว์ป่าด้วย พวกเสือพวกอะไรต่าง ๆ มาออกลูกในถ้ำที่แกอยู่ แกก็อยู่ด้วยกันไม่กลัว คนอย่างนี้เมตตามาก เมตตาสัตว์ สงสารสัตว์ เห็นสัตว์กับตนเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ในผลที่สุดก่อนที่แกจะสิ้นใจ เขาเล่าหรอก เราไม่เห็นด้วยกับตาทุรนทุรายดิ้นรนไม่มีสติสตังเลย อีกเรื่องหนึ่ง มีพระองค์หนึ่งก็อย่างที่ว่านี้เหมือนกัน ในผลที่สุดเวลาจะมรณภาพอยู่ในกุฏิลั่นเอาเสียไม่มีดี น้องชายเรียกอย่างไรก็ไม่ได้ยิน ต้องพังประตูเข้าไป ในผลที่สุดไม่มีสติสตังเลยมรณ-

ภาพ อย่างนี้เป็นตัวอย่างคือการทำความสงบนั้นไม่มีปัญญา ถ้าพูดตามหลักก็เข้าฌานอยู่ด้วยฌาน แบบวิธีนี้ก็ใช้ได้เหมือนกันแต่เป็นครั้งเป็นคราวเท่านั้น ถ้าจะเอากันจริง ๆ จัง ๆ ไม่ได้ คือการจะละทุกข์—สมุทัยให้เด็ดขาดได้ ต้องชำระด้วยปัญญา มิใช่เพียงสงบเฉย ๆ และความสงบเช่นว่านั้นก็ใช้ได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น ไม่ตลอดไป ฉะนั้นทางที่ดีเมื่อเวทนาเกิดขึ้นแล้วควรหยิบยกเอาเวทนานั้นแล ขึ้นมาพิจารณาตามนัยแห่งสติปัฏฐานภาวนาให้เห็นสักแต่ว่ามิใช่ขันธ์ เมื่อเห็นชัดมีเหตุผลถูกต้องตามความเป็นจริงแล้ว มันจะปล่อยวางอุปาทานในขันธ์เอง พร้อมกันนั้นก็จะเป็นเครื่องวัดไปในตัว เมื่อเราปรารภขันธ์อยู่ว่า เราได้เห็นสภาพของขันธ์ตามความเป็นจริงและปล่อยวางได้ขนาดไหนแล้วเวลานี้ แบบนี้เป็นการเดินมรรคจัดเข้าปัญญาวิปัสสนา อย่างนี้ได้ประโยชน์กว้างขวางดำเนินตามมรรคเรื่องกำหนดต่อสู้แบบนี้ทำให้เกิดปัญญาจนสละปล่อยวางอุปาทานลงได้ เหตุนั้นทางที่ดีที่สุดนั้น เมื่อหัดทำความสงบคือปล่อยสละอย่างเบื้องต้นได้นั้น ให้มันชำนาญก็ใช้ได้ดีเหมือนกัน ใช้ได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่ว่าอย่าไปติดในเรื่องนั้นต้องมาหัดต่อสู้ผจญอีกทีหนึ่งให้มันได้ทั้งสองด้านสองทาง จึงจะเป็นการดีมาก

คำถาม ๑๖ คำว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น หมายความว่าสังขารต่างหากเป็นทุกข์หรือว่าใจเป็นทุกข์ แล้วสิ่งที่ไม่เป็นทุกข์นั้นคืออะไร

คำตอบ ๑๖ สังขารมีสอง คือรูปสังขาร ๑ (คือวัตถุ) นามสังขาร ๑ (คือใจ) สังขารทั้งสองไม่เป็นทุกข์ ที่ท่านว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น ท่านหมายเอาความเข้าใจไปยึดถือเอาสังขารนั้นมาเป็นตัวเป็นตนต่างหาก ท่านที่เข้านิโรธสมาบัติท่านปล่อยวางสังขารทั้งหลายแล้ว ทุกข์ของท่านก็ไม่มี คนตายไม่

มีผู้ใดเข้าไปยึดรูปของเขา เขาก็ไม่เป็นทุกข์ คนผู้ยังเป็นอยู่ เข้าไปยึดเอารูปเขาก็เลยเป็นทุกข์ สังขารจิตผู้คิดนึกปรุงแต่งต่าง ๆ นา นา หากมันเป็นทุกข์แล้วมันก็คงไม่คิดนึกปรุงแต่งแน่ แต่นี่มันไม่เป็นทุกข์มันจึงคิดนึกปรุงแต่งไม่รู้จักจบจักสิ้น อุปาทานผู้เข้าไปยึดเอาสังขารเหล่านั้นมาเป็นตนเป็นตัวเลยเป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่ทุกข์ก็คือผู้ไม่เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้น ๆ มาเป็นตัวเป็นตนนั่นเอง

คำถาม ๑๗ สุขจริงแท้คือการละ ทำไมคนเราจึงไม่อยากละ ทุกข์จริงแท้คือการสะสม ทำไมคนเราจึงชอบสะสม ถ้าไม่สะสมไม่ละทั้ง ๒ อย่างนี้เรียกว่าอะไร

คำตอบ ๑๗ เรื่องนี้เป็นของพูดยากเพราะคนเราเกิดมาสุขอยู่ด้วยการเข้าไปยึดเท่านั้น ถ้าไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องยึดของใจแล้วจะอยู่ไม่เป็นสุขเลย แม้แต่นักปฏิบัติเพียรพยายามสลัดทั้งด้านวัตถุและอารมณ์ของใจอยู่เสมอ ๆ แต่แล้วพอสลัดอันนี้ได้แล้วมันกลับไปยึดเอาอันอื่นอีก นี่เพราะความเข้าไปยึดในสิ่งนั้น ๆ เป็นอารมณ์ของใจ (คือกิเลส) มันเป็นพื้นฐานธรรมดาของคนเราอยู่แล้ว และไม่เคยได้รับความสงบสุขของใจ เพราะการสลัดในวัตถุและอารมณ์นั้น ๆ ตราบใดผู้ที่ยังไม่ได้อบรมกายใจให้เข้าถึงความสงบอันแท้จริง เห็นโทษของความเข้าไปยึดถือว่าเป็นทุกข์แล้ว ผู้นั้นจะไม่ยอมสละ เพราะเห็นโทษของความเข้าไปยึดถือในสิ่งนั้น ๆ อยู่ตราบนั้น ฉะนั้นท่านผู้มีปัญญาฉลาดจึงไม่ยอมเข้าไปยึดถือหรือสะสมในสิ่งนั้น ๆ แล้วเพ่งพิจารณาเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ อยู่ โดยความไม่ประมาทจะเรียกว่าสละก็ไม่ใช่ จะเรียกว่าสะสมก็ไม่ใช่ เลยหาชื่อสมมติไม่มี

คำถาม ๑๘ เดี๋ยวนี้คนมักจะพูดว่าหมดกาลหมดเวลาของมรรคผลนิพพานแล้ว ถ้าหากว่ายังมีผู้ประพฤติปฏิบัติอยู่ สัจจธรรมของจริงก็ยังมีอยู่ มันจะหมดกาล หมดเวลาไหมครับ

คำตอบ ๑๘ ความคิดของคนที่ไม่ได้ปฏิบัติโดยอนุมานเอานั้น เขาคิดว่ามรรค ผล นิพพานคล้าย ๆ กับลูกไม้หมดฤดูกาล เขาเข้าใจกันอย่างมะม่วง ลำไยหมดฤดูแล้วไม่มีลูก แท้จริงสัจจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของมีอยู่ประจำโลก คนที่เขาไม่เห็นธรรม อย่างตัวของเขาเองผู้พูด มีธรรมอยู่ในตัวของเขา แต่เขามองไม่เห็น พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ก็ไม่ใช่แบกหามหรือไปขนเอาธรรมมาจากไหน ผมเคยพูดอยู่เสมอว่า ธรรมที่เป็นของจริงของแท้เรียกว่าธรรมล้วน ๆ นั้นมีอยู่ แต่คนเราไม่เห็นธรรม หมายความว่า ธรรมคืออริยสัจ พระพุทธองค์ก็ชี้เอาทุกข์ มีชาติทุกข์เป็นต้น สมุทัยก็คือตัณหา ๓ มีกามตัณหาเป็นต้น นี่ธรรมแท้ ๆ เป็นของจริงมีอยู่ในตัวของเราทุก ๆ คน แต่คนเราไม่เห็น ไม่รู้คือปฏิบัติไม่ถึง ชำระใจไม่สะอาด ไม่เข้าถึงความบริสุทธิ์ จึงไม่เห็นอริยสัจจธรรมนั้น

อีกแง่หนึ่งธรรมล้วน ๆ ไม่มี มีแต่โลก อันนี้เป็นสำนวน คือทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในโลก เป็นของโลกทั้งนั้น ชาติก็เป็นของโลก ชรา พยาธิ มรณะก็เป็นของโลก ตัณหาความทะเยอทะยาน กามตัณหา ภวตัณหา ล้วนเป็นของโลกทั้งนั้น ธรรมแท้ไม่มี แต่ว่าผู้ปฏิบัติตนของตนให้เข้าถึงธรรมคือใจเป็นธรรม ใจปล่อยวางเรื่องความยึดความถือทั้งหลายเหล่านี้ ใจเข้าถึงความสงบเยือกเย็น ปล่อยทั้งโลกทั้งปวงหมด จึงค่อยมามองเห็นโลกกลายเป็นธรรมหมด คือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติธรรมดาที่มีอยู่อย่างนั้น เลยไม่เข้าไปยึด

ไปถือ จึงว่าธรรมล้วนไม่มี มีแต่โลก ผู้มามองเห็นโลกตามสภาพเป็นจริงอย่างไรแล้วไม่เข้าไปยึดถือวางตามความเป็นจริงได้ สิ่งที่วางและผู้วางเลยกลายเป็นธรรม มันกลับกัน มันเป็นสำนวน ถูกด้วยกัน ทีแรกบอกว่าธรรมบริสุทธิ์มีอยู่ มรรคผลนิพพานก็ไม่ใช่อื่นไกล คือผู้มาชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วยปัญญาอันชอบแล้ว มองเห็นโลกตามสภาพความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบนั้นแล้วไม่เข้าไปยึดถือในโลกทั้งปวง จะเรียกว่ามรรคผลนิพพานหรืออะไรก็ตาม คนต่างหากเสื่อมสูญจากมรรคผลนิพพาน ก็เท่านั้น เพราะไม่ปฏิบัติให้เข้าถึงตรงนั้น พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ก็ไม่ได้เอามรรคผลนิพพานมาจากที่อื่น ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้เอามาจากอื่นเลย สัพพัญญูตญาณมารู้ของจริงก็ของในโลกนี้ทั้งนั้น รู้ด้วยพระองค์เองจึงเรียกว่าสัพพัญญูตญาณ พระสาวกทั้งหลายได้ฟังพระพุทธสาวก เหตุนั้นมันจะเรียกว่ามรรคผลเสื่อมได้อย่างไร ไม่มีเสื่อมหรอก อย่างทุกวันนี้คนทั้งหลายกลัวนักกลัวหนา กลัวศาสนาจะเสื่อมจากประเทศไทย กลัวลัทธิการเมืองต่าง ๆ จะมาเบียดเบียนและย่ำยีให้เสื่อมสูญ แต่หาได้รู้ไม่ว่าผู้ที่พูดอยู่นั้นบางคนศีล ๕ ข้อก็รักษาไม่ครบเลยสักที นั่นพุทธศาสนาในตัวของเขาได้เสื่อมไปแล้วมิใช่หรือ

พระชัยชาญ ชยธมฺโม

อายุ ๓๑ ปี

อายุพรรษา ๓ พรรษา

เป็นลูกพ่อค้าคหบดีคนหนึ่งในตลาดอุดรธานี เคยเป็นนักศึกษาโรงเรียนอัสสัมชัญพาณิช วิชาธุรกิจ หลังจากจบการศึกษาได้ออกมาช่วยงานที่บ้าน มีความสนใจและเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามาตั้งแต่อายุราวสิบกว่าขวบและความสนใจนั้นได้เกาะกินอยู่ในใจตลอดมา ได้ฝึกอบรมกรรมฐานด้วยตนเอง โดยอาศัยหนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกรรมฐาน

เมื่ออายุได้ ๒๗ ปี ได้ลาบิดาออกบวชที่วัดโพธิสมภรณ์ สอบได้นักธรรมตรี ภายหลังได้ออกไปฝึกกรรมฐานอยู่กับพระอาจารย์มหาบัว วัดป่าบ้านตาด อุดรธานี ประมาณ ๒ เดือน เกิดอาพาธเป็นฝีคัณธสูต จึงได้ลาสิกขา

ออกมารักษาตัว รวมเวลาบวชได้ ๘ เดือน เมื่อรักษาโรคหายดีแล้ว สุขภาพสมบูรณ์ขึ้นจึงเริ่มคิดถึงรสชาติของพรหมจรรย์ที่ได้รับเมื่อบวชครั้งก่อน และได้ขอลาบิดาออกไปฝึกอบรมที่วัดหินหมากเป้งเป็นเวลาหลายเดือน แล้วได้ขออนุญาตลาบวช แต่บิดาไม่เต็มใจอนุญาตเพราะกลัวสุขภาพจะทรุดและอาจเกิดโรคอีกได้

แต่ด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง จึงได้ตั้งปณิธานในใจว่า ตราบใดที่ยังมีความเชื่อมั่นศรัทธาเช่นนี้จะไม่ยอมให้ผู้ใดมาทำลายแรงศรัทธานี้เป็นอันขาด ในที่สุด บิดาต้องยอมอนุญาต จึงได้บวช ณ วัดหินหมากเป้งนั่นเอง โดยมีท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี เป็นพระอุปัชฌายะ

เมื่อบวชแล้ว มีความรู้สึกว่า แม้จะทำจิตให้สงบได้เร็วและชำนาญยิ่งขึ้นกว่าเดิมก็ตาม แต่บางครั้งจิตก็ยังมีความหวั่นไหวต่ออารมณ์ภายนอกอยู่ หากด้วยความเลื่อมใสศรัทธาอย่างหนักแน่น จึงยังคงประพฤติพรหมจรรย์มาจนบัดนี้ และได้รับภาระในการแปลภาษาอังกฤษเป็นไทยในการศึกษาสนทนาธรรมของพระฝรั่งที่ศึกษาสนทนาธรรม ณ วัดหินหมากเป้ง ด้วย

พระชัยชาญ ชยธมฺโม ได้กราบเรียนถามท่านพระ-อาจารย์เทสก์ ด้วยคำถามต่อไปนี้

ธรรมมิใช่อาหาร คือจานข้าวที่มีผู้ยกมาให้

แต่ธรรมแท้ย่อมสัมผัสด้วยใจ

คำถาม ๑ ขอโอกาสครับ ท่านอาจารย์ การที่เราจะเริ่มมีการพูดเกี่ยวกับภาวนาสมาธินี้ มันไม่เป็นการอวดอุตริมนุสธรรมหรือครับ เพราะต้องพูดเกี่ยวโยงไปถึงฌานสมาธิสมาบัติ แม้กระทั่งมรรคผลนิพพาน มันจะไม่เป็นทุกข์เป็นโทษเกี่ยวกับอาบัติที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางไว้หรือครับ

คำตอบ ๑ สนทนากันเรื่องธรรมปฏิบัติแล้วนั้น จำเป็นจะต้องพูดถึงเรื่องจิต พูดถึงเรื่องจิตก็หมายถึงต้องพูดถึงเรื่องสมาธิกับเรื่องสมถะ สมถะก็พูดถึงเรื่องฌานสมาบัติหรือตลอดถึงมรรคผลนิพพานนั่นเอง จำเป็นจะต้องพูด ถ้าไม่พูดอย่างนั้นก็ไม่ทราบว่าจะรู้กันได้อย่างไร ในพระธรรมหรือวินัยท่านก็สอนไว้ว่า อธิศีลสิกขาให้ศึกษาอธิศีล อธิจิตสิกขาให้ศึกษาอธิจิต ก็ได้แก่สมาธิหรือฌานสมาธิ อธิปัญญาสิกขาก็ให้ศึกษาอธิปัญญา หมายความถึงปัญญารู้แจ้งแทงตลอดถึงมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่พูดเรื่องนี้ก็คงไม่รู้เรื่องกัน ที่ท่านบัญญัติสิกขาบทบางข้อบางตอนไว้ว่า ภิกษุอวดอุตริมนุสธรรม คือกล่าวถึงฌานสมาธิ สมาบัติมรรคผลนิพพาน แม้แต่พูดถึงความสงบของจิตของใจ

ท่านปรับอาบัติปาราชิกด้วย เหตุที่ผู้พูดมีเจตนาอวดอุตริ ท่านบอกตรง ๆ เลยว่า อวดอุตริ คำว่า 'อวดอุตริ' ในที่นี้หมายความว่าอวดความดีความงามของตนตั้งแต่ฌาน สมาธิสมาบัติขึ้นไป เพื่อให้เขาเลื่อมใสศรัทธา ปรารถนาลาภผลทั้งที่มีอยู่และไม่มีอยู่ในตน ไม่พ้นจากอาบัติโดยแท้ ถ้ามี อาบัติเบา *แต่ที่พวกเราพากันสนทนากันไม่ได้มุ่งอย่างนั้น ต้องการมุ่งที่จะเข้าใจในหลักปฏิบัติว่าอะไรผิดอะไรถูก ทำอย่างไรถึงถูกทำอย่างไรถึงผิด ที่เป็นไปอย่างนั้นเป็นสมาธิ ที่เป็นไปอย่างนั้นเป็นฌาน อันนั้นเป็นมรรคอันนั้นเป็นผล เราพูดกันอย่างนี้เรียกว่าเป็นการศึกษาโดยเฉพาะเพื่อแสวงหาแนวปฏิบัติให้ถูก ถ้าไม่ศึกษาไม่อบรมไม่สอนกันเช่นนี้แล้วไม่ทราบจะสอนกันอย่างไร พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านก็สอนและเผยแผ่อย่างนี้ทั้งนั้น จึงพึงเข้าใจเถิดว่าไม่เป็นอาบัติ เราศึกษาเพื่อความบริสุทธิ์หมดจด เพื่อให้เข้าใจในอรรถธรรมในพุทธศาสนาโดยชัดเจน เหตุนั้นจึงไม่ได้จัดเป็นการอวดอุตริมนุสธรรม*

คำถาม ๒ ขอโอกาสครับท่านอาจารย์ นักปฏิบัติทั่ว ๆ ไปตอนที่ท่านภาวนาอยู่โดยปรารภถึงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แล้วพยายามจับเอาอารมณ์นั้นเข้ามาพิจารณาใคร่ครวญก็ดี หรือพยายามปล่อยวางอารมณ์ก็ดี แล้วโดยสภาวการณ์ที่ท่านปล่อยวางได้แล้วหายวับเข้าไปโดยมีสติอยู่ก็ดีหรือไม่มีสติอยู่ก็ดี ทั้งสองนี้ต่างกันอย่างไรและเรียกว่าอะไร

คำตอบ ๒ นักปฏิบัติทั้งหลายเวลาภาวนาอบรมกรรมฐาน จะต้องปรารภอารมณ์อันใดอันหนึ่งขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด คือให้จิตจดจ่อเฉพาะอารมณ์อันเดียว นักปฏิบัติทั้งหลายต้องทำอย่างนี้ แต่ยากที่จะอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ แต่

ถึงอย่างไรก็พยายามให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวจนได้ จึงจะเรียกว่ากรรมฐานหรือที่เรียกว่าสมาธิ หรือที่เรียกว่าสมถะ ถ้ายังส่งส่ายอยู่ยังเรียกไม่ได้ว่าสมาธิสมถะก่อน ที่จิตแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวเช่นนี้ ผมเคยพูดเรื่องเอกัคคตารมณ์อารมณ์อันเดียว ในปริยัติท่านแสดงถึงเรื่องฌานมีองค์ ๕ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เอกัคคตาคืออันนี้เอง วิตก วิจารณ์ ปีติ สุขเบื้องต้น ไม่ต้องพูดถึง มาตรงนี้มันเหลือแต่เอกัคคตารมณ์อย่างเดียว ตรงนี้ถ้าพลังของจิตแก่กล้าสามารถยืนตัวอยู่ได้นมนาน ใจจะกล้าหาญแล้วหายวูบไป ยังเหลือแต่ใจ คือสติเข้าไปรวมอยู่ที่ใจ ใจอันใดสติอันนั้น สติอันใดใจอันนั้น ยังมีความรู้สึกเฉพาะ ๆ ตัวของมันอยู่ ในตอนนั้นเราจะพูดอะไรก็ไม่ถูก แต่มันเป็นเรื่องของมันเองต่างหาก สำนวนและความเห็นของผมว่าอันนั้นเป็น เอกัคคตาจิต คือมีจิตอันเดียวจริง ๆ ไม่มีอะไรเลย ตรงนั้นบัญญัติสมมติเรียกว่า อัปปนาสมาธิ คือมันมีสติกับจิตสว่างแจ่มจ้ารู้รอบตัวอยู่อันเดียว เหมือนเพชรที่ใสสะอาดเอาไปใส่ไว้ในกระบอกปิดไว้ให้ดี มันก็ยังใสของมันอยู่เรียกว่าเอกัคคตาจิต จิตอันเดียวแท้ ๆ ทีเดียว

คราวนี้พูดย้อนกลับมาอีกว่า บางครั้งบางคราวที่ถามว่าจิตของเราแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว แล้วปล่อยทิ้งเฉย ๆ ไม่เอาอะไร ให้จิตมันวางเฉยเสียได้เหมือนกัน แต่ตรงนั้นมันไม่สนิทที่ทำแบบนั้น โดยมากผู้ชำนาญในการเอาเอกัคคตารมณ์ให้ได้แน่วแน่แล้ว จิตมันปล่อยวางเป็นไปเองตามธรรมชาติของมัน แต่ว่าเราชำนาญแล้วคราวนี้เมื่อถึงเอกัคคตารมณ์แล้ว เราจะปล่อยทิ้งเฉย ๆ ให้เหลือแต่เอกัคคตาจิตก็ได้ แต่มันหนักแน่นแน่วแน่รสชาติมันไม่เหมือนกันกับที่มันเป็นเอง เหมือนเราไปในสถานที่แห่งหนึ่งที่เป็นสถานที่รโหฐาน เราไปทีแรกตื่นเต้น เมื่อเห็นเข้าแล้วทีหลังเราไปค่อยจืด ๆ ไป แต่

มันไปถึงเหมือนกัน ไปถึงที่เก่าของมันแหละ อย่างที่ว่านี้เรียกอัปปนาสมาธิก็ได้ หรือเรียกว่าอัปปนาฌานก็ถูก อัปปนาฌานมีรสชาติผิดกันนิดหนึ่ง เมื่อมันวับเข้าไปถึงตรงนั้นแล้ว บางทีจิตตรงนั้นจะส่ายไปตามสภาพของมันโดยที่เราไม่ตั้งใจจะให้มันส่าย มันไม่ได้ส่ายไปภายนอก แต่ส่ายไปเห็นนั้นเห็นนี้ต่าง ๆ คล้าย ๆ กับเรื่องใหญ่โตรโหฐาน แล้วก็เพลินสนุกอยู่ในเรื่องนั้น บางทีมันเกิดภาพในตอนนั้น ภาพนิมิตอะไรต่าง ๆ เกิดขึ้นในตอนนั้น หรือมิฉะนั้นก็ยินดีเพลิดเพลินในความสุขสงบอันนั้น ชอบใจติดใจในเรื่องนั้นอยู่นี้ ผมเรียกว่าอัปปนาฌาน ที่ว่ามาในเบื้องต้น ที่ว่าเอกัคคตารมณ์ ฌานมีองค์ ๕ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เอกัคคตาก็คือเอกัคคตารมณ์นั้นเอง เอกัคคตานี้พูดทั่วไปในฌานทั้ง ๔ เรียกว่ารูปฌานทั้ง ๔ พูดทั่ว ๆ ไป มาตอนนี้พูดถึงเรื่องอัปปนาฌานเรียกว่าเอกัคคตาจิต ตอนนี้ที่มันเพลินสนุกพอใจในอารมณ์หรือภาพต่าง ๆ อันนี้ผมเรียกว่าอัปปนาฌาน อย่าลืมคำที่เรียกว่าฌาน มันไปจดจ้องหรือเพ่งเฉพาะพอใจยินดีในอันใดอันหนึ่งในความสุขหรือภาพต่าง ๆ ถึงเรียกว่าอัปปนาฌาน ส่วนอัปปนาสมาธิ ไม่อย่างนั้น มันชอบใจก็ไม่ว่า แต่มันมีความเต็มตื้นอิ่มพึงพอตามสภาพของมันแต่มันไม่ใช่ของภายนอกทั้ง ๒ อย่างนี้ความจริงไม่ได้ประโยชน์อะไรหนักหนา นอกจากเราจะไปพักผ่อนเอาพลัง คือให้จิตมีพลังเท่านั้น ในขณะนั้นทำอะไรไม่ได้เลย ไม่รู้อะไรทั้งนั้นทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เข้าไปอยู่ในสภาพเดิมของจิต เข้าไปอยู่ตามเรื่องของเรื่อง

ถ้าหากว่าเป็นฌาน พอถอนออกมาจากอันนั้น มันก็จะส่งส่ายไปตามสภาพเดิม ในสภาพของจิตมันมีอายตนะผัสสะก็ต้องไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่จะรู้สึกว่าผิดแผกจากเก่า รสชาติจืดไปหรือถ้ามิฉะนั้นก็จะเห็นอารมณ์ของอายตนะเป็นของแปลกประหลาด น่าขบขัน น่าหัวเราะ

ถ้าหากว่าเป็นอัปปนาสมาธิ พอถอนออกมาจากนั้นแล้ว มองสิ่งของวัตถุสารพัดทั้งปวง แม้แต่ของไม่มีวิญญาณก็จะเห็นเป็นไตรลักษณ์ เห็นเป็นอนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ความสลดสังเวชและเบื่อหน่ายในเรื่องนั้นก็จะเกิดขึ้นคลายจากความยึดถือในที่นั้น ๆ มีแต่ความสลดสังเวชท่าเดียว

ผลมันผิดแปลกกันอย่างนี้ อันนี้มันเป็นสำนวนและคำพูดของผมนะแต่อาจจะไม่ตรงกับตำรับตำราก็ได้ หากผู้ปฏิบัติเป็นไปอย่างนั้นแล้วก็ยากที่จะเข้าใจหรืออาจจะมีเรื่องทักท้วงในคำพูดของผมก็ได้ เรื่องนี้เมื่อจะพูดต่อไปอีกก็ยังมีเรื่องยืดยาวเหมือนกัน ในตอนนี้ผมขอพูดแต่เพียงเท่านี้ก่อน

คำถาม ๓ ท่านอาจารย์ครับ แล้วอย่างสภาพที่มีการใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่ง ใคร่ครวญอยู่อย่างนั้น แรก ๆ ก็ใคร่ครวญธรรมดา ๆ แต่เวลาใคร่ครวญไปเรื่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่จับเอาอารมณ์นั้นอยู่โดยที่เราไม่รู้สึกตัวว่ามันดิ่งลงตั้งแต่เมื่อไหร่ เวลาวกมาอีกทีหนึ่งเหมือนเราไม่ได้คิดเหมือนกับอยู่ภายนอก แต่ว่ามันดิ่งลึกลงไปคล้ายกับฝั่นไปเลยครับ สภาพการณ์นั้นรู้สึกว่าแปลกมากและสภาพการณ์เช่นนี้เรียกว่าอะไรครับ

คำตอบ ๓ คือเรื่องที่คล้าย ๆ กับอธิบายมาแล้ว เมื่อจิตดิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว จับจุดเดียวอยู่อย่างนั้น ถ้าหากสติของเราเผลอลงไป มันก็จะวูบหายไปวูบหายไปคล้าย ๆ กับหลับงีบไปพักหนึ่ง บางทีก็อยู่เป็นครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงก็ได้ มันจึงจะรู้สึกตัวขึ้นมา อันนี้ก็อยู่ในสภาพของภวังค์เรียกว่าภวังคจิต ภวังค์นี้ในตำราก็มีหลายอย่าง ถ้าพูดถึงเรื่องฌานแล้ว ท่านเรียกว่า *ภวังคบาท ภวังคจรณะ* และ *ภวังคุปัจเฉทะ* ถ้าวูบหายเดี๋ยวเดียวแล้วรู้สึกตัวเรียกว่าภวังคบาท ภวังคจรณะนั้นพอวูบเข้ามีส่าย ๆ ไปมาอยู่ในนั้น แต่ไม่ส่ายออกข้าง

นอกส่ายเรื่องของมันเอง ส่วนภวังคุปัจเฉทะนั้น พอรวมวูบเข้าไปแล้วขาดอารมณ์ภายนอกหมดหายเงียบเลย นี้มาเทียบกับสมาธิที่เรียกว่า *ขณิกสมาธิ* คือรวมวูบประเดี๋ยวใจแล้วก็รู้สึกขึ้นมา *อุปจารสมาธิ* คือรวมเข้าแล้วส่าย คล้าย ๆ กันกับภวังคจรณะแต่โดยมากมันส่ายในธัมมารมณ์หรือธัมมวิจัย *อัปปนาสมาธิ* ก็เคยอธิบายมาแล้ว แน่วเข้าไปหายจากอารมณ์ภายนอก มันไปมีความรู้สึกอะไรภายใน แต่สว่างจ้าของมันอยู่ต่างหาก

ภวังค์กับสมาธิใกล้กันเหลือเกิน เหตุนั้นโดยมากที่ท่านแสดงเรื่องธรรมะในเรื่องหัดภาวนาสมาธิแล้ว ในที่ต่าง ๆ มักจะพูดสมาธิกับฌานรวมกัน บางทีก็พูดถึงเรื่องฌาน บางทีก็พูดถึงเรื่องสมาธิ แต่ที่ผมอธิบาย ผมอธิบายแยกสมาธิอีกส่วนหนึ่ง ฌานอีกส่วนหนึ่ง สมาธิพูดถึงเรื่องอารมณ์เดียวกับฌานเมื่อมีสติควบคุมจิตแน่วแน่พิจารณาเห็นอสุภปฏิกูลหรือมรณานุสติอะไรก็แล้วแต่เมื่อจิตรวมเข้าไปแล้วไปเพ่งพิจารณาอารมณ์ของมันอยู่ ไม่หลงไม่ติดไม่ยินดีในอารมณ์นั้น ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น เรียกว่าสมาธิ มีสติควบคุมจิตอยู่ จิตรวมได้พักหนึ่งแล้วก็หายไปลืมไป แล้วถอนขึ้นมาอย่างที่อธิบายมาแล้วข้างต้น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิอย่างที่ว่ามาแล้ว ส่วนฌานนั้นจิตแน่วแน่เพ่งอยู่ในเอกัคคตารมณ์เหมือนกันแต่เมื่อวูบรวมเข้าไปเป็นเอกัคคตาจิตแล้ว มันกลายเป็นภวังคจิตไป ในขณะที่มันหายวูบเข้าไปเรียกว่าสภาพของภวังค์ เวลาถอนออกมาแล้ว บรรดากิเลสทั้งหลายนั้นที่เคยมีอยู่แล้วก็มีอยู่ตามปกติธรรมดา จึงว่าผลน้อยเหลือเกิน ถ้าหากว่าเป็นสมาธิ พอถอนออกมาจากอัปปนามาอยู่ในอุปจาระแล้ว มันจะได้ความรู้ความฉลาดมองสิ่งสารพัดทั้งปวงเป็นเรื่องอนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา มันจะถอนอัสมิมานะความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ มันมีประโยชน์ผิดแผกกันตรงนั้น ฉะนั้นจิตที่วูบเข้าไปนั้นเรียกว่า

ฌาน จำพวกฌานโดยมากตอนนี้มักจะพูดกันว่านั่งหลับ คือว่านั่งหลับไม่รู้ตัวเลย ไม่ทราบอะไรต่ออะไร ถ้าจะพูดตามที่เขาพูดกันอยู่โดยมาก เรียกว่า *พรหมลูกฟัก* มีแต่รูปไม่มีจิตก็น่าจะเข้าที คือตรงนั้นมันนั่งโด่เฉย ๆ ไม่มีอะไรเลย ไม่ทราบว่าจิตหายไปเสียที่ไหน แท้ที่จริงแล้วจิตก็มีอยู่ในนั้นแหละ เมื่อสติหายไปจิตก็ไม่ทราบว่าอยู่ที่ไหน เลยกลายเป็นนั่งหลับไป เกิดเป็นพรหมลูกฟักในมนุษย์ไปเสียทีก็ดีแล้ว (ผมบัญญัติ) แต่เมื่อจิตทอดทิ้งแล้ว ลูกฟักมันจะอยู่ได้อย่างไร นักปฏิบัติทั้งหลายกลัวจะเป็นพรหมลูกฟักก่อนจะเป็นจริงขึ้นมาอีกเสียซ้ำ

คำถาม ๔ ท่านอาจารย์ครับ อีกสภาวะหนึ่งสำหรับนักปฏิบัติเวลาที่เพ่งพิจารณาอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่แล้วจิตก็ดิ่งลงไป ดิ่งจนไปใคร่ครวญพิจารณาอะไรของมันก็ไม่ทราบ รู้สึกว่าภายในใจเกิดชัดเจนแจ่มแจ้งอะไรสักอย่างหนึ่งเกิดความอิ่มอกอิ่มใจอย่างเต็มที่ แต่ไม่รู้ว่าพิจารณาเรื่องอะไรและอิ่มอกอิ่มใจเรื่องอะไรกันแน่ หลังจากสะดุ้งสุดตัวมาอีกครั้งหนึ่ง แต่ไม่รู้เรื่องตัวเองว่านั่นมันเรื่องอะไรกันแน่ อนึ่งพอจิตมันดิ่งลงไปแล้ว มันมีปรุงมีแต่งโดยที่เราไม่ได้ปรุงแต่ง แต่มันปรุงแต่งของมันเอง ดูคล้าย ๆ กับกว้างขวางเบิกบาน ดูคล้าย ๆ กับมากมายเอาเสียจริง ๆ จัง ๆ เวลาจิตถอนออกมา ย้อนกำหนดพิจารณาถอยหลังกลับไปถึงสภาพนั้น นิดเดียวไม่มีอะไรหรอก

คำตอบ ๔ เรื่องแรก จิตเข้าภวังค์ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น เรื่องหลังนี้ก็เช่นเดียวกัน แต่มันแสดงถึงภพภูมิของจิตล้วน ๆ ชัดขึ้น พวกฌานก็เป็นอย่างนี้แหละ ผมจึงอธิบายว่า ใจของคนเรานั้นอยู่ในสภาพที่ยังไม่พ้นจากขันธ์ ขันธ์ ๕ ยังมีขันธ์ ๔ ท่านว่าอย่างนั้น สภาพอย่างนั้นเรียกว่าสภาพ

ของขันธ์ ๔ คือว่าไม่มีรูปไม่มีกาย ไม่ยึดรูปยึดกายเรียกว่าขันธ์ ๔ แต่แท้ที่จริงก็มีขันธ์ ๕ ดี ๆ นี่แหละ แต่เป็นขันธ์ ๕ ของใจอันนั้น ใจมันหลุดออกจากกายแล้ว มันยังเหลือแต่ใจอันเดียว แต่เพราะมันยังชำระใจให้ขาดจากความยึดในกายไม่หมด มันเลยหนีขันธ์ ๕ ไปไม่ได้ ขันธ์ ๕ ตรงนี้แหละมันพาไปเกิดไปเกิดภพน้อยภพใหญ่ ชาติน้อยชาติใหญ่ก็อันนี้แหละ เราจะเห็นได้ชัดเลยว่าอาการที่มันเป็นอยู่นั้นเหมือน ๆ กับคนเราธรรมดา ๆ นี่เอง อะไร ๆ มีเท่าเก่าหรืออาจยิ่งกว่าธรรมดานี้เสียอีก เช่น ดีใจมากกว่าธรรมดา เสียใจมากกว่าธรรมดา สุขมากกว่าธรรมดา ฉะนั้นผู้ที่บำเพ็ญฌานให้เกิดแล้ว ถ้าตายไป ท่านว่าไปเกิดเป็นเทพมีความสุขมากกว่ามนุษย์ มีอายุยืนยาวนานกว่ามนุษย์ เพราะสภาพของฌานมันยังมีขันธ์อยู่ เหตุนั้นที่จะสำเร็จมรรคผลนิพพานนั้น ท่านไม่ได้อยู่เช่นนั้น ท่านมาอยู่นอก ๆ อยู่ระหว่างขันธ์นอกกับขันธ์ใน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า อยู่ในระหว่างโลกกับธรรมนี่แหละ ให้เห็นทางโลกให้เห็นทางธรรมไปพร้อม ๆ กัน ให้ชัดทางโลกทางธรรม ให้เห็นความจริงของทางโลกทางธรรม จนกระทั่งวางทางโลกทางธรรมได้ อันนี้จะพูดอีกนัยหนึ่ง มันเห็นโทษของขันธ์ ๕ ที่หยาบ ๆ แล้วละทิ้งแต่ไปยินดีในขันธ์ ๕ ของใจภายใน แล้วก็ติดและยินดีเพลิดเพลินอยู่ในภพของใจ เลยเป็นภพของใจ ที่เรียกว่า อะมิสกาย (เทพ) เมื่อจะละขันธ์ ๕ ที่หยาบๆ นี้แล้ว (ตาย) เมื่อจิตนั้นยังไม่เสื่อมจากสภาพนั้นก็ยังเหลือแต่ขันธ์ ๕ ของใจ



พระพูลศักดิ์ ญาณวฑฺฒโก

อายุ ๕๖ ปี

อายุพรรษา ๓ พรรษา

เป็นชาวเมืองชลบุรี สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยสำรองทหารบก เข้ารับราชการสังกัดกองทัพอากาศ ได้รับยศนาวาอากาศโท มีครอบครัวแล้ว มีบุตรธิดา ๓ คน ได้มีศรัทธาไปอบรมกรรมฐานแบบวัดมหาธาตุ เมื่อเข้าไปอบรมแล้วได้เกิดเป็นสมาธิ ทำให้กายโยกคลอน แต่อาจารย์แก้ให้ไม่ได้ เกิดความรำคาญจึงเลิกเสีย ต่อมาได้อ่านหนังสืออานาปานสติ แล้วปฏิบัติตามจนเกิดนิมิตเป็นอสุภะสลดใจจนน้ำตาไหล และยังได้เกิดภาพนิมิตต่างๆอีก

วันหนึ่ง ได้ไปพบท่านพระอาจารย์เทสก์ที่วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน โดยท่านเดินทางจากจังหวัดภูเก็ตและได้มาพักอยู่ ณ ที่นั้น จึงได้ไปกราบนมัสการเรียนถามถึง

เรื่องการภาวนาตามที่ได้เป็นมาตั้งแต่เริ่มแรกโดยตลอด ท่านจึงได้อธิบายข้อข้องใจและแนะนำวิธีปฏิบัติให้ ซึ่งได้รับนำไปปฏิบัติตามจนรู้สึกชัดในสัจจธรรม มีการพิจารณาขันธ์ ๕ เป็นต้น จากนั้นมาก็ได้ศึกษากับท่านมาโดยลำดับ แต่ส่วนมากเป็นการกราบเรียนถามทางจดหมาย เนื่องจากท่านอยู่ถึงจังหวัดภูเก็ต

ได้ศึกษาปฏิบัติตามแนวของท่านพระอาจารย์เทสก์เป็นเวลานานกว่า ๑๐ ปี ในระหว่างนั้นเกิดความกล้าหาญอยากจะออกบวชมาก เพราะรู้สึกว่าการอยู่ในเพศฆราวาสนั้นยากที่จะปฏิบัติให้เกิดผลดีดังใจได้ ได้รักษาศีลพรหมจรรย์มากกว่า ๓ ปี เคยยื่นใบลาออกต่อผู้บังคับบัญชา แต่ไม่ได้รับอนุมัติ ท่านพระอาจารย์เทสก์ก็ไม่เห็นด้วย

แต่เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ นี้ เกิดความรู้สึกเห็นโทษในการครองเพศฆราวาสมากที่สุด จึงตัดสินใจลาอุปสมบท ประจวบกับผู้บังคับบัญชาก็เปลี่ยนคนใหม่ ท่านพระอาจารย์ก็สุดที่จะห้าม จึงได้อุปสมบท ณ พัทธสีมาวัดหินหมากเป้ง โดยมีท่านพระอาจารย์เป็นพระอุปัชฌายะ การปฏิบัติธรรมได้เจริญก้าวหน้าไปด้วยดี แต่มีความสงสัยในการปฏิบัติบางประการ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ ดังคำถามต่อไปนี้

....สุขจริงแท้คือการละ ทำไมคนเราจึง
ไม่อยากละ ?

....ทุกข์จริงแท้คือการสะสม ทำไมคน
เราจึงชอบสะสม ?

คำถาม ๑ ขอโอกาสครับ ผมขอท่านอาจารย์ได้กรุณาอธิบายกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ให้ผมเข้าใจด้วย

คำตอบ ๑ กายในกาย ตามตำราท่านบอกว่า กายในกายนอก กายนอก หมายถึงนอกจากตัวของเรา กายใน หมายถึงในตัวของเรา เวทนาในเวทนา นอกก็เหมือนกัน เรามาพูดกันง่าย ๆ ว่า ขันธ์ ๕ นอก ขันธ์ ๕ ในก็แล้วกัน ขันธ์ ๕ ในได้แก่ตัวของเรานี้เอง ขันธ์ ๕ นอกได้แก่นอกตัวของเรา นี่ท่านแสดงไว้ในตำรา คราวนี้เรามาพูดกันในแนวปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติยังปฏิบัติไม่เข้าถึงจิตก็จำเป็นต้องยึดเอากายคือขันธ์ ๕ นี้เป็น กาย—เวทนา—สัญญา—สังขาร—วิญญาณในไปก่อน ยึดเอารูปนามนอกจากขันธ์ ๕ คือตัวของเรานี้เป็น รูป—เวทนา—สัญญา—สังขาร—วิญญาณ นอก ถ้าผู้ปฏิบัติไป ๆ เข้าถึงจิต คือจิตปล่อยวางขันธ์ ๕ คือรูปนาม (ตัวของเรา) นี้แล้ว ในใจนั้นมันจะมีความรู้สึกว่า มีขันธ์ ๕ บริบูรณ์อยู่เฉพาะจิตนั้นแห่งเดียว มิใช่เป็น ๑—๒—๓—๔—๕ ดังเราจดจำไว้ ความข้อนั้นหากจะขยายให้พอเข้าใจได้ก็เหมือนกับ

นอนฝันไป ขันธ์ ๕ คือตัวของเราที่หยาบ ๆ นี้จะนอนอยู่กับที่ แต่ขันธ์ ๕ คือใจที่ฝันไปนั้นมีครบทั้ง ๕ เลย เหมือนกันกับตัวของเรานี้ทั้งหมดไปในที่นั้น ๆ และมีประสบการณ์รู้เห็นทุกอย่าง มีความยินดียินร้ายเหมือนกัน ฉะนั้นผู้ที่ยังไม่ปล่อยวางขันธ์ทั้งสองนี้ ตาย แล้ว จึงยังต้องมีภพมีชาติอยู่ คือเอาขันธ์ในไปเกิดในภพนั้น ๆ อีก

คำถาม ๒ การมาปฏิบัติ จิตยังไม่เป็นสมาธิเต็มที่จึงมีสัญญาเกิดดับ ๆ อยู่เรื่อย ๆ บางครั้งก็มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ปรุงแต่งต่าง ๆ อีก จึงดุตัวเองว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ พยายามดุว่าต่าง ๆ นา นา บางครั้งถึงกับลงโทษตัวเองว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ แล้วเกิดการเสียใจร้องไห้มาพักหนึ่ง เมื่อหายเสียใจก็รู้ว่าการกระทำเช่นนี้ผิด เพราะเดิมมีฟุ้งซ่านอย่างเดียว ต่อมาก็เกิดกิเลสโทสะเข้ามาอีก ไม่เป็นทางระงับกิเลสเป็นทางเพิ่มกิเลสเข้ามาอีก จึงทำการปลอบใจตัวเอง จิตก็สงบดี การกระทำเช่นนี้เป็นเพราะอะไร

คำตอบ ๒ นั่นเป็นอุบายฝึกฝนอบรมใจเราทุกคน ถ้ายังไม่มีอารมณ์ขนาดหนักยังไม่เห็นโทษในเรื่อง ๆ นั้นเสียก่อนมันยังฟุ้งไป ส่งส่ายไป มันยังเสียดายอารมณ์นั้น ๆ คือไม่ยอมเห็นโทษ ไม่ยอมสละ ไม่ยอมทิ้ง ในที่สุดถึงโทษขนาดหนักจนไม่มีทางจะแก้แล้ว ถึงจะเห็นโทษชัด ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่เห็นโทษในสิ่งนั้น ๆ แล้วละไม่ได้ แต่คราวนี้มันเห็นโทษถนัดชัดเจนทีเดียว พอเห็นโทษก็เรียกว่าปัญญาเกิด ปัญญาเกิดขึ้นมันก็วาง ก็ปล่อย มันก็สงบได้ นี่คือวิธีอบรมจิต เป็นอย่างนี้ทุก ๆ คนแหละ เหตุนั้นเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ถ้าหากว่าอารมณ์อะไรจะเกิดขึ้นมา จะเป็นอารมณ์หนักอารมณ์เบา ถ้ายังไม่ถึงอารมณ์หนัก ๆ เรายังจะพอใจอยู่ ต่อเมื่ออารมณ์ขนาดหนักเกิดขึ้นดังกล่าวนั้นแลคือ

พระธรรมเกิดขึ้นแล้ว เราจะได้จับเอามาเป็นอารมณ์เพ่งพิจารณาได้อย่างดีที่สุด ถ้าหากว่าเรายังไม่เห็นเป็นธรรม มันจะต้องขนาบเราไปถึงที่สุดทีเดียวละ จนกระทั่งถึงกับร้องไห้อย่างที่ว่านี้นั่นแหละ จึงจะเห็นธรรมคือความจริง (คือเข้าไปยึดเป็นทุกข์)

คำถาม ๓ เมื่อจิตสงบพอสมควรแล้วก็ยกเอาอริยสัจมาพิจารณาคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์เป็นของควรกำหนด สมุทัยเป็นของควรละ นิโรธเป็นของควรทำให้แจ้ง มรรคเป็นของควรอบรมให้มีขึ้น พิจารณาอริยสัจจนชัดเจนแล้ว ก็มาสำรวจตัวเองว่า เรามีอะไรบกพร่อง ก็พบว่า สัมมาทิฏฐิยังบกพร่องคือเห็นสัญญาเป็นตัวเป็นตน จึงปรุงแต่งจนเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาต้องแก้ไขแล้วสัมมาวาจาคือวิตกในทางดีต้องสำรวมกายวาจาให้มากกว่านี้ จึงทำการปรับ-ปรุงแก้ไขอยู่จนจิตดีขึ้น การที่เป็นอย่างนี้จะถูกต้องไหมครับ

คำตอบ ๓ ก้อ...มันก็หลักที่ว่ามาเมื่อกี้นั่นเอง สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบคือตัวปัญญามันเกิดขึ้น พอปัญญาเกิดขึ้นมาเท่านั้นแหละ สัมมาทิฏฐิตัวเดียวชัดเจนขึ้นมาแล้ว อาการทั้ง ๗ นั้นเรียกว่าเป็นอาการของมัน บริวารของปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิ พอปัญญาสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นเท่านั้นแหละมันก็เป็นองค์มรรค ๘ สมบูรณ์บริบูรณ์เลย เบื้องต้นเรายังฟุ้งซ่านอยู่ ยังส่งส่ายไปตามอาการดังอธิบายมาแล้ว อันนั้นเราเข้าใจจะสงบระงับด้วยอุบายนี้ พิจารณาอย่างนั้นอย่างนี้ อะไรต่าง ๆ ยิ่งไปจับยิ่งไปยึดเข้าเท่าไหร่ เอาอันนั้นมาเป็นตนเป็นตัวเข้าเท่าไหร่ มันก็ยิ่งฟุ้ง ตัวนั้นท่านเรียกว่าตัวสมุทัย ยุ่งไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง พอปัญญาสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น สมุทัยก็หายไป นิโรธก็เกิดขึ้น การที่เรามาเห็นว่านี่เป็นสัมมา-ทิฏฐิคือตัวมรรคทั้ง ๘ มารวมกันอยู่ ณ ที่เดียวนี้ เราจะพูดอย่างไรก็ได้ว่า

สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นแล้ว จึงค่อยไปจับสมุทัย คือเห็นความวุ่นความยุ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็ใช่ หรือเราจะไปจับตัวสมุทัยที่มันวุ่นมันยุ่งไปเสียทุกอย่างถึงกับร้องไห้ร้องห่มอย่างที่ว่านี้ คือว่าสมุทัยเกิดขึ้นก่อน แต่คราวนี้มาเห็นโทษ สัมมา-ทิฏฐิเกิดขึ้นมา ตัวที่มาเห็นโทษคือสัมมาทิฏฐินั้นแหละคือตัวมรรค พอมรรคเกิดขึ้นสมุทัยก็หายหมดนั้นคือตัวนิโรธ มันอันเดียวกันอยู่ในที่เดียวกันแล้วแต่จะพูดแง่ไหนก็พูดไปเถิด เหตุนั้นมรรคทั้ง ๘ รวมอยู่ในที่เดียวกัน คือรวมอยู่ในจุดเดียวกัน เมื่อจิตเป็นสมาธิแน่วแน่เต็มที่แล้ว สัมมาสมาธิความเห็นชอบก็เกิด ณ ที่สัมมาสมาธินั้นเอง คือเห็นทุกข์เห็นสมุทัย ส่วนจะละได้มากน้อยขนาดไหนก็แล้วแต่กำลังของปัญญาสัมมาทิฏฐิของตน ๆ เมื่อละได้แล้ว นิโรธความดับเย็นสนิทขนาดไหนก็จะปรากฏขึ้นเฉพาะตนในที่นั้น



พระสตีเวน ปญฺโญภาโส

อายุ ๒๔ ปี

อายุพรรษา ๕ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า สตีเวน เทาเลอร์ (Stephen Towler) เป็นชาวอังกฤษ แต่เดิมไม่มีความศรัทธาในการที่จะนับถือศาสนา จนกระทั่งได้ลองศึกษาศาสนาต่าง ๆ แล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงถือศีลห้าตั้งแต่อายุ ๑๕ ปี

มีความอยากจะเดินทางมาประเทศไทย เพื่อหาทางอุปสมบทโดยบิดามารดามิได้ทราบความตั้งใจนี้ แต่เมื่อทราบก็ไม่ห้าม แต่ก็ไม่สนับสนุน ในที่สุดก็ได้มาประเทศไทยและอุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ

ได้ไปฝึกปฏิบัติธรรมในที่หลายแห่ง ในที่สุดได้มาศึกษาธรรม ณ วัดหินหมากเป้ง โดยมีท่านพระอาจารย์เทสก์ เป็นพระอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำอบรมและได้สนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์ดังต่อไปนี้.

จิต คือ ผู้คิด....ผู้นึก....ผู้รู้สึก

คำถาม ๑ คุณเป็นชาวอังกฤษใช่ไหม

คำตอบ ๑ ใช่ครับ

คำถาม ๒ ตระกูลของคุณถือศาสนาอะไร

คำตอบ ๒ แต่ก่อนก็ไม่ได้ถือศาสนาอะไรครับผม

คำถาม ๓ ทำไมล่ะ

คำตอบ ๓ มันไม่เลื่อมใสครับผม

คำถาม ๔ เลยไม่มีศาสนาถือเลย เรียนอะไร

คำตอบ ๔ กระผมเรียนหนังสือพวกวิทยาศาสตร์ กระผมไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัย เรียนแค่ ม.ศ. ๕

คำถาม ๕ ทำไมจึงสนใจในทางพุทธศาสนา มีเรื่องอะไรจึงมาสนใจในทางพุทธศาสนา

คำตอบ ๕ ทีแรกก็เบื่อศาสนาคริสต์ ไปเรียนศาสนาอื่น ๆ เช่น ศาสนาอิสลาม ศาสนาพราหมณ์ ฮินดู แต่เวลามาเจอศาสนาพุทธก็ถูกใจ ชอบใจเลยถือศีล ๕ ตั้งแต่อายุประมาณ ๑๕ ปี

คำถาม ๖ แล้วพ่อแม่และตระกูลของคุณว่าอย่างไรเมื่อคุณมาถือศาสนาพุทธ

คำตอบ ๖ ท่านไม่ดีใจ ไม่เห็นด้วย ท่านเห็นเป็นของแปลกแต่ก็ไม่ว่าอะไร

คำถาม ๗ เท่าที่สนใจในศาสนาพุทธได้ดูตำรับตำราในทางพุทธศาสนานี้บ้างไหม

คำตอบ ๗ ได้ดูบ้างครับกระผม เขาเขียนเป็นภาษาอังกฤษ หนังสือทั้งหลายเกี่ยวกับศาสนาพุทธเช่นพระไตรปิฎก เวลาอ่านก็เกิดความเลื่อมใส เวลาอายุได้ ๑๘ ปีก็เบื่ออ่านหนังสือไม่อยากจะเรียน เรียนเท่าไหร่ก็ไม่เห็นความจริงผมเลยคิดอยากออกมาบวช ทีแรกโยมแม่ก็ห้ามบวช แต่ผมก็พยายามจะมาเมืองไทยให้จนได้ แต่ผมไม่บอกโยมพ่อโยมแม่ให้ทราบว่าจะมาบวช ภายหลังจึงได้บอกให้ทราบ ท่านก็อนุญาต ท่านบอกว่าไม่เห็นด้วยแต่ไม่หวงไม่ห้ามก็เลยเดินทางมาเมืองไทย

คำถาม ๘ ธรรมในพุทธศาสนาที่ได้สนใจศึกษาตามตำรามีอะไรบ้างที่จับใจที่สุด

คำตอบ ๘ ที่จับใจที่สุดก็คือ อริยสัจ ๔ เพราะท่านแสดงว่าโลกนี้เป็นความทุกข์ พิจารณาดูแล้วมันจริงอย่างท่านว่า เช่น เรื่องเข้ามหาวิทยาลัย ออก

จากมหาวิทยาลัยแล้วหาอาชีพ หาเมีย หาคน หาวัตถุ หาเงินทองมากๆ รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องของความทุกข์ทั้งเพ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้อริยสัจทั้ง ๔ เพราะเห็นของจริงตามความเป็นจริงแท้

คำถาม ๙ แล้วที่มาเมืองไทยได้มาศึกษากับใครครั้งแรก ได้มาสมาคมกับท่านองค์ไหนบ้างครั้งแรก

คำตอบ ๙ ที่ผมอยู่อังกฤษที่แฮมพ์เช่อร มีสมาคมพุทธศาสนา ผมก็ไปที่นั่นเขาก็แนะนำให้ไปพบกับพระขันติปาโล พอดีตอนนั้นพระขันติปาโลไปประเทศอังกฤษ ผมก็เลยไปหาท่านขันติปาโล ท่านขันติปาโลก็แนะนำให้มาบวชที่กรุงเทพ ฯ

คำถาม ๑๐ แล้วก็มาบวชกับสมเด็จพระญาณสังวรใช่ไหม

คำตอบ ๑๐ ใช่ครับ ท่านสมเด็จพระญาณสังวรเป็นพระอุปัชฌาย์

คำถาม ๑๑ ได้กี่พรรษาแล้วตั้งแต่บวชมา

คำตอบ ๑๑ กระผมได้ ๕ พรรษาแล้ว (พ.ศ. ๒๕๑๙)

คำถาม ๑๒ เคยจำพรรษาที่ไหนบ้าง

คำตอบ ๑๒ พรรษาแรกก็จำพรรษากับเพื่อนอยู่ถ้ำขามวัดของท่านอาจารย์ฝั้น พรรษาที่ ๒–๔ อยู่ที่วัดดอยธรรมเจดีย์จังหวัดสกลนครกับท่านอาจารย์แบน

คำถาม ๑๓ เมื่อได้ไปอยู่กับท่านอาจารย์ฝั้นก็ดี ท่านอาจารย์แบนก็ดี ได้มีความรู้สึกอย่างไรบ้างตั้งแต่ปฏิบัติมา

คำตอบ ๑๓ เวลาอยู่ถ้ำขามก็มีความรู้สึกว่าทำความพากความเพียรดี กระผมชอบพิจารณาลมหายใจ กำหนดลมหายใจ อานาปานสติ แต่ตอนนั้นกระผมก็พูดภาษาไทยไม่ค่อยได้ ก็เลยอาศัยท่านดอนเป็นเพื่อน เมื่อผมมีปัญหาอะไรก็พูดกับท่านดอนก่อน ตอนนั้นทำความพากเพียรรู้สึกว่าลมหายใจลงไปในอกเหมือนกับลมหายใจเข้าออกแต่ว่ามีความรู้สึกอยู่ในอก ผมก็เลยไปพูดกับเพื่อน เพื่อนก็ว่าไม่ถูก เรื่องอานาปานสติมันเป็นเรื่องที่จมูก ดังนั้นเมื่อเวลาลงมาในอกผมก็พยายามให้มันขึ้นที่จมูก เพื่อนก็บอกว่าไม่ถูก กระผมก็ไม่กล้าให้เพื่อนไปพูดกับท่านอาจารย์ฝั้น ผมเลยไม่ค่อยสบายใจ แต่ว่าเพื่อนก็เคยพูดทีหนึ่งแล้วไม่อยากให้เพื่อนไปพูดกับท่านอาจารย์ฝั้น ไม่อยากพูดว่า ไม่สบายใจไม่เห็นด้วย เพราะว่าจิตมันลงไปในอกมันสงบมันสบาย เพราะว่าเพื่อนบอกว่าอันนี้ไม่ถูก ผมพยายามให้มันกลับขึ้นไปที่จมูกอีก

คำถาม ๑๔ เวลามันอยู่ในภายในนั้นจิตมันไม่ส่ายใช่ไหม มันสงบนิ่งอยู่ตรงนั้นใช่ไหม

คำตอบ ๑๔ ครับผม

คำถาม ๑๕ นั้นเป็นประสบการณ์ครั้งแรกในการฝึกอานาปานสตินะ แล้วต่อมาล่ะ ได้ดำเนินอย่างนั้นตลอดเวลาไหม

คำตอบ ๑๕ มันก็ไม่ใช่ตลอดเวลา ต่อมามีงานกฐินมันก็วุ่นวาย สภาพของภาวนามันก็เสื่อมเสียไป หลังจากนั้นก็ไปอยู่ในป่าไปอยู่กับท่านดอน แต่ว่าคุณค่าของภาวนามันไม่ค่อยจะคล่องมากเท่าไหร่ ต่อไปก็กลับถ้ำขามก็เดินจงกรมพิจารณา บางทีก็เห็นนิมิตภาพกระดูกที่เดินจงกรม เดินไปเดินมาเป็นโครงกระดูก

คำถาม ๑๖ กลัวไหมเวลานั้น

คำตอบ ๑๖ ไม่กลัวครับ ครั้งแรกก็กลัวนิด ๆ หน่อย ๆ เพราะว่าไม่เคยเห็นมาแต่ก่อน เวลาเห็นบ่อยมันก็ไม่กลัว บางทีเดินจงกรมได้เห็นสีขาว ๆ ในต้นไม้เหมือนกับมีคนอยู่ตามต้นไม้และชายป่า เอ๊ะ มันแปลกจริง มันเดินไปเดินมา มันเป็นอย่างไรผมก็ไม่รู้ ผมดูอยู่ประมาณ ๕—๑๐ นาทีมันก็ไม่ไปไหน

คำถาม ๑๗ มีตัวไหมหรือเห็นเป็นเส้นเฉย ๆ

คำตอบ ๑๗ เห็นเป็นเส้นเฉย ๆ

คำถาม ๑๘ เป็นเส้นเหมือนกับแส้อย่างนั้นหรือ

คำตอบ ๑๘ ครับผม แล้วจากนั้นก็เดินทางไปวัดดอยธรรมเจดีย์ไปอยู่กับท่านอาจารย์แบน อยู่ที่วัดดอยธรรมเจดีย์ไม่นาน เวลาหายใจมันก็ลงมาอกอีก ผมสบายเวลาภาวนา ก็เลยถามท่านอาจารย์ ปรึกษาท่านอาจารย์ เรียนท่านว่า เดี๋ยวนี้เวลาพิจารณาลมหายใจเข้าออกมันเหมือนกับลมหายใจเข้าออกในอกอันนี้ถูกไหม กระผมถาม เวลาปรึกษากับท่านดอน ท่านว่าไม่ถูก ท่านอาจารย์แบนก็ว่า "เออ ถูก ๆ" เมื่อถามท่านอาจารย์แบนแล้วกระผมก็สบายใจขึ้น

ท่านอาจารย์แบนก็บอกให้เพ่งลงตรงนี้ กระผมก็ทำความพากความเพียรพิจารณา เมื่อมันลงไปในอกก็สบายมาก ต่อไปมีความรู้สึกเกิดขึ้นคือว่า รู้สึกเหนื่อย อยากพักผ่อน เวลาเหนื่อยอยากพักผ่อนก็ไม่ตั้งใจพักผ่อน จะนั่งอย่างน้อยอีกชั่วโมง เวลานั่งหายใจเข้าออกได้สักประเดี๋ยวเดียวลมหายใจมันก็ลงไปในอก มีแสงสว่างสีขาว ๆ เกิดขึ้น มันก็สบายรู้สึกมีความสุข มันเพลิน ต่อไปมันก็แปรสภาพเห็นขันธ์ ๕ เกิดแล้วก็ดับ ๆ วุ่นวายมาก เห็นความวุ่นวายมันก็ไม่เอา เพราะว่าแต่ก่อนมันสงบมันสบาย เวลาไม่เอาสภาพอันนั้นมันก็เสื่อมไปเสีย เวลามันเสียไปแล้วกระผมนึกในใจ มันโง่ เราเป็นผู้เพ่งความวุ่นวาย เราเป็นผู้รู้ความวุ่นวาย ก็พยายามจะให้สภาพอันนั้นกลับคืน แต่ก็ไม่กลับคืน

พระอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า คือว่าเราไม่เคยที่เห็นความเกิดดับ ๆ ขันธ์ ๕ เกิดดับ ๆ เรายังไม่เคยพบ นักปฏิบัติทั้งหลายชอบความสุขสงบ เพ่งพิจารณาความสุขสงบ มิฉะนั้นก็เห็นภาพแสงสีอะไรขึ้นมาแล้วก็เพลินอยู่กับอันนั้น นี่นักปฏิบัติโดยมากชอบกันอย่างนั้น ถ้าหากไปเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ แท้ที่จริงเมื่อเห็นขันธ์ ๕ พิจารณาขันธ์ ๕ เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ เป็นตัวปัญญา ที่เห็นแสงสว่างและความสงบนั้นมิใช่ปัญญา ผมเคยพูดถึงเรื่องเหล่านี้ว่า ที่ไปอยู่ด้วยความสงบพอใจยินดี เพลินอยู่กับความสุขสงบอยู่กับแสงสว่างอันนั้น ผมอธิบายว่าจัดเข้าจำพวกฌาน เมื่ออยู่ในฌานใคร ๆ ก็ชอบ คนชอบทุกคน คือมันสุขแต่หารู้ไม่ว่าการติดสุขนั้นมันเป็นอุปสรรคของปัญญา ถูกละ แต่ยังไม่ทันถูกทางละเอียดเข้าไป ที่เข้าถึงความสงบสุขอันนั้นถูกแล้วคือตัวสมถะ ที่มาเห็นขันธ์ ๕ พิจารณาขันธ์ ๕ ที่มาเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ นี้ อันนั้นเป็นตัวปัญญาวิปัสสนา ผมยังอธิบายต่อไปว่า การพิจารณาความเกิดดับของขันธ์ ๕ จัดเป็นปัญญาเกิดจากสมาธิ

ฌานกับสมาธิมันมีแปลกกันตรงนี้ ถ้าฌานแล้วชอบความสุขสงบไม่อยากพิจารณาอะไร ติดยินดีพอใจอยู่ในนั้น ถ้าหากเป็นสมาธิมันต้องเดินปัญญา ความเป็นจริงนั้นอารมณ์อันเดียวกันนั่นแหละ ที่คุณพิจารณาเบื้องต้นอานาปานสติอันเดียวกันนั่นแหละ แต่เวลาตอนที่มันมาเป็นนั้น ที่มันเกิดสมาธิ เราได้ความรู้ ความฉลาด เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ ไม่มีสาระแก่นสาร มันเป็นเหตุให้วางอุปาทาน ตัวปัญญามันต้องปล่อยวางอุปาทาน

แต่ตอนนี้มันไม่สุขเหมือนกับฌาน คนไม่ชอบ คนจึงหันมาหาฌานเรื่อย ๆ อย่างที่คุณเป็น ๆ นั้น คือมันไม่เคยประสบตรงนี้ คือประสบแต่ความสุขสงบนั้น จึงหันไปหาของเก่า เรื่องที่เมื่อหันไปหาของเก่าฌาน สมาธิ ปัญญาก็หายไป เมื่อมันหายไปแล้วเราอยากให้มันกลับคืนมาอีก พยายามดึงให้กลับคืนมาตามเดิมมันกลับคืนไม่ได้ ถ้าหากเราไปแต่งมันไม่เป็น *เรื่องสมาธิเรื่องปัญญาวิปัสสนาเราจะไปแต่งมันไม่ได้ มันต้องเกิดเองเป็นเอง* การที่เป็นเช่นนั้นมันไม่กลับเป็นอีก เว้นแต่มันเกิดเองเป็นเอง เมื่อมันเกิดเองเป็นเองเราเพียงอนุมานว่าการเกิดดับ ๆ ของขันธ์ ๕ เป็นอย่างนั้น ๆ พิจารณาอย่างนั้น ๆ โดยอนุมาน แต่ก็ชัดเหมือนกัน แต่ไม่ใช่ของเป็นเองเอาเรื่องเก่าอารมณ์เก่ามาพิจารณาเป็นเครื่องอยู่ เรียกว่า*วิหารธรรม* มันเป็นธรรมดาอย่างนั้น ยังมีอะไรอีกบ้างที่สงสัยที่จะต้องถาม

คำถาม ๑๙ ต่อไปออกพรรษาแล้วผมไปพักในถ้ำ เวลาลมหายใจเข้าออกลงมาอยู่ที่อกจะเกิดภาพนิมิตเป็นกระดูกศีรษะ แต่ว่าเวลาเห็นกระดูกศีรษะ สิ่งที่สำคัญคือว่ากระดูกเป็นสีขาว ๆ มากกว่าธรรมดา บางทีก็เห็นผิวหนังมันขาวกว่า

ธรรมดา หรือจะเห็นสีของพื้นมันก็ขาวกว่าธรรมดา จะเป็นอะไรก็แล้วแต่เห็นเป็นสีขาว จึงเพ่งลงที่นี่ เวลาเพ่งได้ชั่วโมงมันก็สว่าง เวลาคิดอยากเดินจงกรมก็ลุกขึ้นเดินจงกรม รู้สึกว่าสบายอยากจะทำแต่ความเพียร วิริยะมันก็เพิ่มขึ้น

คำตอบ ๑๙ เรื่องใจมันเป็นของละเอียด ใจเมื่อละเอียดพอเห็นของหยาบก็ตามเถิดมันก็เห็นเป็นของละเอียดไปตามกัน คือว่าอย่างขาวธรรมดานั้นกระดูกธรรมดาก็ต้องขาว แต่เวลาใจมันละเอียดเข้าไปถึงความสงบตรงนั้นแล้ว มันก็จะต้องขาวชัดแจ่มแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องขาวชัดแจ่มแจ้งกว่าปกติธรรมดา จึงว่า*การฝึกฝนอบรมธรรมะ เมื่อเข้าถึงความสงบนั้นแล้วเป็นของมหัศ-จรรย์ไม่เหมือนธรรมดา เห็นอะไรเป็นของมหัศจรรย์ไม่เหมือนปกติเวลาเรามองอยู่ตามธรรมดา*

คำถาม ๒๐ กระผมอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาเราพิจารณาลมหายใจลมหายใจก็ปรากฏเป็นสีขาวออกมา ถ้าจะเปรียบกับปริยัติใจจะอยู่ระดับไหน จะเป็นอัปปนาสมาธิหรืออุปจารสมาธิ หรือฌานโลกียะระดับไหน

คำตอบ ๒๐ การกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นบริกรรมภาวนา ภาพอะไรก็ตามปรากฏเกิดขึ้น เกิดจากอุปจารฌาน ยังไม่ถึงอัปปนาฌาน ถ้าเข้าถึงอัปปนา-ฌานแล้ว ภาพนิมิตต่าง ๆ จะไม่เกิดเลย ฌานทั้งหมดเป็นโลกียะ ถ้าผู้เข้าเป็นโลกุตร ฌานก็เป็นโลกุตร

คำถาม ๒๑ กระผมอยากกราบเรียนท่านอาจารย์ เพื่อนเคยอธิบายเรื่องการภาวนาชนิดหนึ่ง คือว่าเวลานอนลงแล้ว ก็พยายามทำให้เกิดความรู้สึกทั่ว

กายและความรู้สึกในเซลล์ เวลาเรารู้สึกในเซลล์เราเพ่งความรู้สึกนั้นก็นึกในใจให้เซลล์นั้นอ่อนลง น้อมลงจนไม่รู้สึก ไม่มีอะไรมารบกวนเซลล์อันนั้น ทำอย่างนี้จนทั่วร่างกาย จนร่างกายทั้งหมดทุกเซลล์ทั่วไปสงบลง เวลาทำอย่างนี้ใจมันก็สงบ ก็พยายามทำอย่างนี้จนร่างกายแผ่ออก ๆ กว้างขวาง แล้วก็พยายามหายใจเข้าออก โดยเวลาหายใจเข้าให้คิดว่าใจสงบลง เวลาหายใจออกให้คิดว่าความไม่สงบทั้งหลายออกมาด้วย แล้วก็เวลากำหนดอย่างนี้ ลมหายใจเราก็กำหนดไม่ออกเหมือนกันแต่พอดีกำหนดนิด ๆ หน่อย ๆ พอรู้สึกสบายมันก็แปรสภาพไป มันคล้าย ๆ มีคนมาบีบหัวใจ มันคล้าย ๆ มีความตัน กระผมก็อธิบายไม่ค่อยถูก มันอยากระเบิดออกพร้อมกับลมหายใจออกแต่ว่าทำไม่ได้ เวลาอยากให้มันระเบิดออก กลับอยากให้มันสบาย มันก็เลยแปรสภาพไปจนมันกลับสงบลง

คำตอบ ๒๑ นักวิทยาศาสตร์มักถือเอาวัตถุ (เซลล์) เป็นผู้สั่งการ เวลาภาวนาก็ไปจดจ้องเอาที่เซลล์ มันก็ดีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเซลล์หรืออะไรก็ตามเถิด เมื่อจิตไปจดจ้องเป็นเอกัคคตารมณ์ อยู่ในจุดเดียวได้แล้ว ก็ใช้ได้ทั้งนั้น แต่ถ้ามีอุบายย้อนกลับมาจับผู้ไปเพ่งเซลล์ (ใจ) แล้วปล่อยวางเซลล์นั้นเสีย จิตก็จะละเอียดขึ้นและอาจได้ปัญญาอันแปลก ๆ ขึ้นมาก็ได้ แต่นี่เมื่อวางเซลล์ ไม่ได้มันก็แปรสภาพและแสดงฤทธิ์ขึ้นมาต่าง ๆ เช่นเหมือนที่เป็นอยู่นั้นอย่างดีก็กลับเข้าหาความสงบอีกเท่านั้น จึงเป็นที่น่าเสียดาย ถ้ามีผู้ชำนาญในด้านจิตแล้วแนะให้เข้าใจในหลักการของจิตว่าตัวจิตแท้คืออะไร อาการของจิตเป็นอย่างไร เขาผู้นั้นก็จะไปได้ดีทีเดียว

คำถาม ๒๒ บางทีกระผมกำหนดทำลมหายใจให้สร้านไปทั่วร่างกายก็สามารถทำได้ บางทีกำหนดให้มันเพิ่มความร้อนมากขึ้น มันก็ร้อนได้ตามประสงค์ บางทีร่างกายอันนี้สั่นสะเทือนเลย

คำตอบ ๒๒ ถ้าหากกำหนดให้มันแน่วแน่แล้วจะเพ่งให้มันร้อนหรือเย็น ณ ที่ใดในตัวของเราก็อาจเป็นไปได้ตามประสงค์ ที่มันสั่นสะเทือนนั้น เกิดจากปีติ เพราะอำนาจแห่งความสงบเหมือนกัน ถ้าเราหัดได้ให้ชำนาญไว้เป็นเครื่องอยู่ก็ดีเหมือนกัน ข้อสำคัญอย่าไปหลงติดมันก็แล้วกัน

คำถาม ๒๓ กระผมเคยนั่งภาวนาปรากฏนิมิตเห็นพระเยซู พอลืมตาขึ้นมาก็ยังปรากฏเห็นอยู่ แต่ไม่เลื่อมใสและไม่ได้พูดอะไร ต่อมานิมิตนั้นก็หายไปเลย ตัดสินใจว่านิมิตเห็นพระเยซูก็เหมือนนิมิตทั้งหลาย พอมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา

คำตอบ ๒๓ มันหลายเรื่องตามนิสัยของคนบางคน ภาพรูปต่าง ๆ มันเกิดสารพัดอย่าง อันนี้คุณเคยไม่เลื่อมใสพระเยซูมาแล้ว พอจิตสงบบ้างเล็กน้อย ถึงขั้นที่จะให้เกิดนิมิต ภาพของพระเยซูก็ปรากฏ แต่คุณมั่นในพุทธศาสนาแล้วไม่เลื่อมใสเอาเลย ตัดสินใจว่าไม่ใช่ของดี มาสอนซ้ำเพิ่มเติมขึ้นไปอีก ให้มั่นใจชัดลงไปอีก

คำถาม ๒๔ เมื่อกระผมทำความสงบของจิตให้เกิดขึ้นแล้ว จิตใจก็สว่างว่างไปหมดมองเห็นอารมณ์ของจิตเกิดขึ้นวับ ๆ แวบ ๆ ก็ดับไป จึงมาพิจารณาเห็นอารมณ์ของจิต หากเป็นไปตามอารมณ์ของมัน เมื่อเราไม่เข้าไปยึดแล้วมันก็

ไม่เป็นพิษเป็นสงอะไรของใจ มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา หากเราจะไปตามจับตามดูมันอยู่ เมื่อไรจะมีที่สิ้นที่สุดสักที แล้วกระผมก็ปล่อยวางเฉยเสีย มันจะเป็นอะไรก็ช่าง กระผมเลยสบาย

คำตอบ ๒๔ นี่แหละที่ผมอธิบายว่า ใจคือของกลางไม่มีอะไร ในเมื่อเราชำระสะสางหรือกำจัดกิเลสหรืออุปาทานความกังวล เกี่ยวข้องพัวพันทั้งปวงหมดแล้ว มันก็วาง แม้ที่สุดกายของเราก็ทอดทิ้ง อย่างไรก็ดีถึงแม้จะทอดทิ้งก็ตามเถิด แต่ประสาทมันก็ยังปรากฏอยู่ เซลล์หรือประสาทมันยังปรากฏอยู่ ร่างกายอันนี้เมื่อเรายังครองอยู่ สิ่งที่จะต้องมากระทบมันก็ยังต้องมี กระทบทั้งกายและใจ มันยังต้องมี มันอยู่ในท่ามกลางของสิ่งแวดล้อม มันจะต้องปรากฏเหมือนกัน เมื่อยังมีกายคือมีวิบากอันนี้อยู่ เพราะฉะนั้นอารมณ์ทั้งหลายมันจึงจำเป็นต้องเกิด ที่มันดับเพราะเหตุที่เราไม่เข้าไปยึด มันก็หายไป ที่เราพิจารณาให้เห็นว่าความดับมันเป็นสภาพอยู่เช่นนั้น ไม่ว่าภายนอกภายใน ไม่ว่ารูปนาม พิจารณาเห็นชัดอย่างนี้เราหัดให้ชำนิชำนาญเห็นชัดอย่างนี้ เราจึงจะไม่ได้ติดในเรื่องทั้งหลาย ก็เห็นเป็นแต่สักว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ไม่ใช่ใจ แต่มันมากระทบให้ปรากฏที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ใจ เมื่อเรายังไม่ได้ชำระ มันเห็นอยู่ที่ใจเลยทีเดียว ใจเราเป็นที่เดียว คราวนี้เมื่อเราวางอุปาทาน เราหัดอยู่อย่างนี้ชำนาญแล้ว ไม่ใช่อยู่ที่ใจ แต่ว่ามันกระทบที่ใจ เหมือนกับสิ่งภายนอกมันมากระทบที่ร่างกายของเรา เช่น ริ้น เหลือบ ยุง มากัดไม่ใช่ตัวของเรา แต่เรามีความรู้สึกอย่างนี้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหัดที่จะปล่อยวางอุปาทานทั้งปวงจนหมด เพราะมาหัดอย่างนี้ให้มันแยกออกอย่างนี้ ที่เราพูดตามสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์คือนี่ละ ไม่ใช่แยก คือว่ามัน

เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราหัด เราพูดอย่างสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์เสียซิ อย่าให้มันไปเกี่ยวข้องกันซิ อันนี้แหละ

คำถาม ๒๕ พรรษาที่แล้ว (พ.ศ. ๒๕๑๘) ผมจำพรรษาที่วัดดอยธรรมเจดีย์ วันหนึ่งไปเดินจงกรมที่ถ้ำปรากฏเห็นนิมิตเป็นเทวดาสีขาว ทีหลังนั่งภาวนาก็เห็นเทวดาสีทองออกจากต้นไม้ที่ใกล้โรงฉัน แต่เป็นเทวดาตัวเล็ก ๆ เห็นอย่างนี้อยู่ถึงสองครั้ง เลยสงสัยว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือจิตของเราไปปรุงแต่งเอา

คำตอบ ๒๕ เรื่องพรรค์นี้เป็นของพูดยาก แม้แต่คุณเองเป็นผู้ได้เห็นด้วยตนเองแล้ว ก็ยังลังเลอยู่เลย เรื่องของเทวดาที่มีมาในในพระสูตรต่าง ๆ ในพุทธศาสนามีมาก เทวดาอยู่ตามต้นไม้เรียกว่า รุกขเทวดา ที่อยู่บนอากาศช่องว่างเรียกว่า อากาสาเทวดาเป็นต้น เทวดาเป็นของไม่มีตัวตน จะเห็นได้เฉพาะผู้ที่ชำระจิตใจให้สะอาดพอที่จะเห็นได้ จึงจะเห็นเทวดา แม้ถึงขนาดนั้นแล้วก็ตาม แต่บางท่านที่ไม่เห็นก็มีถมไป ดังมีเรื่องเล่าไว้ว่า สมัยหนึ่งหนุ่มชาวศากยราชพากันออกบวชตามพระพุทธองค์ แล้วพากันได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์กันมาก พวกเทพทั้งหลายได้ข่าวก็พากันตื่นเต้นนัดกันไปชม คืนวันนั้นพระพุทธเจ้าเตือนให้ท่านเหล่านั้นเข้าฌานกำหนดจิต แล้วพระองค์จะชี้แจงให้ฟังว่า เทวดาเหล่านั้นมีชื่อมี โคตรมีบริวารมาจากไหนเท่าไหร่ พอพวกเทพเหล่านั้นมา พระพุทธองค์ก็ทรงชี้ให้พระอรหันต์เหล่านั้นดู บางท่านก็เห็นร้อยองค์บ้าง พันองค์บ้าง หมื่นองค์บ้าง ไม่เหมือนกัน นี้เป็นตัวอย่าง ฉะนั้นเรื่องพรรค์นี้ถึงจะเป็นจริงหรือจิตของเราไปปรุงแต่งเอาก็ไม่น่าจะนำมาพูด นอกจากระหว่างนักปฏิบัติด้วยกันเท่านั้น เมื่อพูดออกมาแล้วจะมีผลสองอย่างทั้งดีและร้าย ที่ดีนั้น...เมื่อได้ยินใครพูดเรื่องเทวดาก็จะเกิดศรัทธาเลื่อมใส

ว่า "แหม...กรรมฐานท่านแก่ จึงเห็นเทวดาได้" แล้วก็จะพากันแห่ไปกราบไหว้ทำบุญรวยใหญ่ไปเลย แต่คงจะมีน้อยคนที่คิดว่าการทำกรรมฐานแบบนี้เป็นของดีเราจะทำดีบ้าง ผลร้ายนั้น...คนสมัยวิทยาศาสตร์เมื่อพิสูจน์ไม่ได้ด้วยตาหนังแล้ว เขาก็หาว่าถืองมงาย ฉะนั้นจะมีประโยชน์อันใดที่ไปพูดเรื่องพรรค์นี้ให้เขาฟัง นอกจากเขาจะหาเรื่องดูถูกและทะเลาะกับเราเท่านั้น สมจริงกับท่านอุปมาไว้ว่า มันมีประโยชน์อะไรกับไปพรรณนานางงามให้คนตาบอดมาแต่กำเนิดฟัง ดีไม่ดีมันหัวเราะเยาะเอาเสียด้วยซ้ำไป

คำถาม ๒๖ เมื่อพิจารณาลมหายใจเข้าออกอยู่ เวลาจิตรวมทำให้เกิดปฏิภาคนิมิตเป็นอสุภะปฏิกูลขึ้นมา โดยเป็นของผิดแปรจากสภาพความเป็นอยู่ธรรมดา ๆ เพราะธรรมดาคนเราก็อย่างที่เห็นกันอยู่นี้ แต่เวลาจิตรวมเข้าแล้วทำไมจึงเป็นของเปื่อยเน่าเฟะไปหมดทั้งตัวเลย บางทียังเหลือแต่โครงกระดูกก็มีท่านอาจารย์เคยเทศนาให้ฟังว่า นักกรรมฐานเราต้องเป็นนักต่อสู้ซิ ได้พยายามทดลองนั่งต่อสู้กับความเจ็บเมื่อยดู แต่นั่งไม่ได้นานจิตรวมลง ปรากฏเกิดเป็นไฟไหม้ขึ้นที่ตัวของผม ในขณะนั้นปรากฏว่าตัวของผมสุกขึ้นทันทีเลย มองดูที่ผ้าจีวรของผมกลายเป็นสีแดงไปหมด บางแห่งที่ผิวหนังมันแตกเป็นน้ำเหลืองออกมาแล้วร้อนมาก อยากทราบว่ามันเพราะอะไร หรือเป็นเพราะกำลังจิต

คำตอบ ๒๖ ก็อย่างเดียวกัน อย่างที่อธิบายมาแล้ว มันจะแปรสภาพด้วยประการต่าง ๆ สุดแล้วแต่มันจะเป็นไปเอง มันเป็นไปตามเรื่องของมัน แต่เนื่องจากจิตของเรารวมเสียก่อน จิตของเราไม่รวมมันก็ไม่เป็น หลายเรื่องหลายอย่างวิถีที่มันจะเกิดขึ้นดังภาพอันนั้น ไฟไหม้ทั้งตัวจนเหลือเถ้าผงเลย เป็นขนาดนี้ก็มีเหมือนกัน บางทีดำทะมึน ๆ ตัวของเรานี้ใหญ่ดำเลย อันนั้นไม่ดี เกิดจาก

ธาตุพิการไม่ปกติ ถ้าหากเรารู้สึกตัวขึ้นมา จะมีอาการมึนตื้องงซึมไปเลย นั้นแสดงว่า ธาตุไม่ปกติลมขึ้นข้างบน ถ้ามียาพึงหายาฉันเสีย

คำถาม ๒๗ ประสบการณ์ภาวนาของผมมีดังนี้ครับ เบื้องต้นผมต้องต่อสู้กับอารมณ์ของผมด้วยการตั้งสติรักษาจิตไม่ให้ส่งส่ายออกไปภายนอก ตามอารมณ์อย่างเคร่งเครียด จิตก็พอสงบได้บ้างแต่รวมไม่สนิทเต็มที่ แล้วมาพิจารณาเห็นว่า ที่จิตเราไม่รวมเต็มที่นี้เพราะเราตั้งสติเคร่งเครียดเกินไป แล้วค่อยผ่อนคลายสติลง ปล่อยจิตให้เบา ๆ เป็นกลาง ๆ เพียงแต่เอาสติเข้าไปตามรู้ตามดูอาการของจิตเท่านั้น คราวนี้จิตค่อย ๆ รวมลงจนสนิทไม่มีความรู้สึกตัวเลย แล้วมันไปปรากฏการณ์ของมันเองต่างหากมากมาย เช่นไปเห็นจ่าปรีชา (ซึ่งตายไปแล้วเมื่อไม่กี่วันนี้) เดินเข้ามาหา แล้วได้บอกให้สามเณรวินซ์ดู สามเณรวินซ์เห็นแล้วทำท่ากลัวจะวิ่งหนี แล้วได้เตือนสามเณรวินซ์ว่า จะไปกลัวเขาทำไม เราเองก็จะต้องตายไปเป็นผีอย่างเขาวันหนึ่งข้างหน้า แล้วก็ได้พูดได้คุยกับใครต่อใครเยอะแยะอย่างนี้เป็นต้น พอมารู้สึกตัวขึ้นหยิบนาฬิกามาดู โอ้โฮ เวลาผ่านไปตั้ง ๓–๔ ชั่วโมงแล้ว ผมอยากทราบว่า ทำไมมันจึงเป็นไปเช่นนั้น

คำตอบ ๒๗ ดีมากทีเดียวที่มีอุบายแยบคายต่อสู้หรือฝึกอบรมใจของตนจนกระทั่งรวมสนิทลงได้ และข้อที่ว่าค่อยผ่อนคลายสติที่ตึงเครียดอยู่นั้นให้อ่อนลงได้นั้นเป็นของสำคัญมาก ยากที่ผู้จะรู้และทำได้ การตั้งสติตามกำหนดจิตให้จดจ้องอยู่เฉพาะในอารมณ์อันเดียวนั้น บางทีมันอาจตึงเครียดเกินไป ถึงกับทำให้ปวดศีรษะหรือแน่นหน้าอกหายใจไม่ออกก็ได้ เพราะนักปฏิบัติโดยมากเข้าใจว่า "การมีสติสมบูรณ์นั้น คือการตั้งสติให้แน่วแน่ รักษาอยู่ในอารมณ์อันเดียวจนไม่ให้เผลอได้" แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ สติถ้ายังต้องรักษา

และควบคุมให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วยังไม่ได้ชื่อว่า "มีสติสมบูรณ์" สติที่สมบูรณ์จะไม่ต้องควบคุมและรักษา แต่มันจะมีสติพอดีกับอารมณ์ที่จะมาปรากฏขึ้นที่จิต แล้วรู้เท่าทันกัน อันเนื่องมาจากที่เราได้อบรมไว้ดีแล้ว ไม่มีการส่งส่ายออกนอกไปจากอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นที่จิตนั้นรู้แล้ววางเฉย บางทีก็ทำให้เกิดความสลดสังเวชในเรื่องนั้น ๆ เราไม่ต้องเอาสติไปควบคุมจิตแต่อย่างไร สติกับจิตมันได้สัดส่วนกันแล้วหากมันคุมกันเองจึงจะเรียกว่ามีสติสมบูรณ์

การที่ทำให้จิตรวมสนิทลงไปได้ขนาดไม่รู้สึกตัวเลย แล้วไปปรากฏการณ์ตามลำพังของมันเองอยู่นั้น นี่แสดงให้เห็นชัดเลยทีเดียวว่า กายกับจิตนี้ถึงแม้จะมีภาระกิจร่วมกันทำงานในหน้าที่นั้น ๆ ก็ตาม เมื่อผู้มาฝึกจิตจนสามารถสละกายแล้วรวมเข้าภวังค์ (ภพจิต) ยังเหลือแต่จิตแล้วก็ตาม เมื่อเรายังชำระอุปาทานไม่หมด จิตในตัวนั้นมันก็ยังมีขันธ์ ๕ อยู่เช่นเดิม ถ้าจะพูดให้ง่าย ๆ แล้วก็หมายความว่า คนเรานี้มีทั้งขันธ์นอกขันธ์ใน ขันธ์นอกใช้เมื่อยังมีลมหายใจอยู่ ส่วนขันธ์ในนั้นเมื่อเรายังชำระปล่อยวางไม่ได้ต้องนำเอาไปใช้เพื่อก่อภพชาติอีกต่อไป



ธรรมะเป็นของมีอยู่ทั่วหมดในโลกอันนี้
ที่ท่านเรียกว่ารูปธรรม นามธรรมนั่นเอง

พระบุษณะ สุธมฺโม

อายุ ๓๘ ปี

อายุพรรษา ๓ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า บุษณะ บูรฮานูดิน (Busana Burhanudin) เป็นชาวอินโดนิเซีย สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเทคนิคแห่งหนึ่ง แล้วออกมาทำงานในบริษัทประกันชีวิต มีประวัติที่น่าศึกษา คือ เมื่อมีอายุราว ๑๔ ปี น้องสาวได้ตายจากไป มีความเศร้าเสียใจมาก ได้เฝ้าถามตนเองว่า "ชีวิตคืออะไรกันแน่ ? ทำไมคนจึงต้องตาย ?" ได้เฝ้าย้ำถามตัวเองด้วยคำถามนี้เรื่อยมา จนเกิดเป็นบริกรรมภาวนาขึ้นทั้ง ๆ ที่ยังนับถือศาสนาอิสลามอยู่และไม่เคยรู้เรื่องการภาวนามาก่อนเลย ในที่สุดได้ตัดสินใจเข้าไปอยู่ในป่า ไกลจากหมู่บ้านมาก เพื่อจะได้มีเวลาคิดใคร่ครวญว่า อะไรคือชีวิต และอะไรคือความตาย

ขณะที่อยู่ในป่า ได้ตั้งหน้าสวดอ้อนวอนให้พระผู้เป็นเจ้ามาช่วยตอบคำถามเหล่านี้ แต่ก็ไม่ได้รับคำตอบ ระยะเวลานั้น ได้รับประทานใบไม้และผลไม้เป็นอาหาร

หลังจากอยู่ในป่าได้ประมาณปีหนึ่ง คืนหนึ่งได้นอนดูดวงดาวในท้องฟ้า ขณะนั้น จิตจดจ่อดูเฉพาะดวงดาวเท่านั้น (เอกัคคตารมณ์) จนเกิดสมาธิขึ้นอย่างนิ่งแน่ว เห็นดวงดาวในท้องฟ้าต่าง ๆ รวมเป็นจุดเดียว (ปฏิภาคนิมิต) จิตเกิดความสว่างไสวขึ้น ปรากฏมีเทวดามาสอนวิธีการภาวนาว่า ทำอย่างไรผิด ทำอย่างไรถูก จึงได้ทำตามคำแนะนำของเทวดาอยู่ ๓ ปีกว่า แต่ก็ยังไม่สามารถจะหาคำตอบในความสงสัยเกี่ยวกับชีวิตและความตายได้เลย เทวดาจึงแนะนำให้นับถือพุทธศาสนา

ในที่สุดได้เดินทางมาประเทศไทย ได้อุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ มีความรู้สึกว่าการบวชในพระพุทธศาสนาเป็นโอกาสให้ได้ศึกษาแนวทางการเจริญภาวนาเพื่อหาคำตอบคำถามที่ข้องอยู่ในใจนั้นได้ง่ายขึ้น

เมื่อบวชแล้วได้มาฝึกอบรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง มีความพอใจในวิธีการฝึกอบรมและรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าไปไกลขึ้น

ได้กราบเรียนถามแนวปฏิบัติธรรมบางประการต่อท่านพระอาจารย์เทสก์ โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปลคำถามและคำตอบดังต่อไปนี้

อนัตตา.....มิใช่ของไม่มีตัวตน มีอยู่ แต่เป็นของไม่มีสาระต่างหาก

คำถาม ๑ ประสบการณ์ในการภาวนาของผมได้รับความอัศจรรย์ใจมาก ตอนที่ได้มารับการฝึกอบรมที่วัดหินหมากเบ้งและที่วัดวังน้ำมอกนี้ โดยมีท่านอาจารย์เป็นผู้แนะนำแนวทาง ก่อนหน้าที่ผมจะมาวัดหินหมากเบ้งนี้ ผมอยู่ที่วัดบวร ฯ รู้สึกยังไม่มีพลังใจมากเหมือนกับอยู่ที่วัดหินหมากเบ้ง เมื่อมาอยู่วัดหินหมากเบ้ง การนั่งก็นั่งได้ตัวดิ่งตรงแล้วก็มีพลังใจมาก ก่อนที่ผมจะมาประเทศไทยผมอยู่ที่อินโดนิเซีย เรื่องเกี่ยวกับสมถะผมก็ได้ฝึกอบรมนานพอสมควร แต่ว่าพูดถึงเรื่องวิปัสสนาแล้วเคยมีพระอยู่ที่อินโดนิเซียแนะนำให้ผมเอาสติเข้าตั้งเกี่ยวกับการเดินการนั่งการนอนทุก ๆ อิริยาบถ แต่นั่นก็ไม่ใช่เป็นหลักในการที่จะเจริญวิปัสสนาเลย หลังจากผมได้ฝึกอบรมกับพระที่อยู่อินโดนิเซียแล้วผมก็มาอยู่เมืองไทย มาบวชที่วัดบวร ฯ กับสมเด็จพระญาณสังวร แล้วผมได้ขออนุญาตสมเด็จ ฯ มาอยู่กับท่านอาจารย์ สมเด็จ ฯ ก็อนุญาต ผมดีใจมาก พอได้รับคำอนุญาตผมรีบมาทันทีเลย ถ้าไม่อนุญาตผมจะกลับไปอินโดนิเซียทันที ไม่อยากจะอยู่

ในระหว่างที่ผมอยู่ที่วัดหินหมากเบ้งและได้รับการอบรมจากท่านอาจารย์ วันหนึ่งเมื่อผมนั่งภาวนาศีรษะของผมเกิดหลุดออกมาจากตัวมาอยู่ตรงข้างหน้า

แล้วผมก็จ้องพิจารณามันจนเหลือแต่กระดูกเหลือแต่พื้น บางทีก็มีลิ้นห้อยออกมาด้วย ผมจ้องอยู่อย่างนี้ราวสัก ๒–๓ วัน พวกกระดูกพวกเนื้อหนังมังสาทุกอย่างมันก็กลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟไปในที่สุดได้ ต่อมาผมมาศึกษากับท่านอาจารย์ต่อว่าจะทำอย่างไรเกี่ยวกับการภาวนา ท่านอาจารย์ได้ให้การแนะนำว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากใจ คือว่าถ้ามันเกิดขึ้นมาเรียกว่าอาการของใจ ส่วนใจมันก็อยู่ของมันเฉย ๆ เป็นใจต่างหาก ถ้ามีความนึกคิดเกิดขึ้นเรียกว่าอาการของใจ ผมก็พยายามไปจดจ้องอาการของใจกับใจ ผมเร่งทำความเพียรอย่างหนักพยายามนอนให้น้อยที่สุด อาจจะเป็น ๒–๓ ชั่วโมงหรือ ๔ ชั่วโมงต่อวันอย่างนี้เป็นต้น แต่แล้วผมก็ไม่สามารถจะทำให้การภาวนาดีขึ้นมาได้

วันหนึ่งพื้นของผมเกิดปวดไปหมด ผมก็เอาความปวดมาเป็นเครื่องกำหนด แล้วเอาใจไปรู้ต่างหาก คือ ให้ใจไปรู้ความเจ็บปวดกับความเจ็บปวดนั้น ผมพยายามจะแยกออก ในที่สุดผมก็แยกได้ ทุกข์มันก็ทุกข์อยู่ในสภาพของมันเอง แต่ใจมันก็ไม่ได้ไปทุกข์ด้วยเลย ผมไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ความเจ็บปวดเป็นเรื่องของมันเอง นี่ก็เป็นความก้าวหน้าอีกอย่างหนึ่งที่ได้เรียนรู้จากท่านอาจารย์มา

คำตอบ ๑ คืออย่างที่ท่านพูดมาในตอนต้น มีพระสอนให้เจริญวิปัสสนาโดยเอาสติเข้าตั้งทุกอิริยาบถ อันนั้นยังไม่ใช่อบรมวิปัสสนา อันนั้นเป็นการอบรมสติ คือตัวสมถะนั่นเอง มาตอนนี้ท่านมาใช้การแยก คือให้รู้จักจิตและอาการของจิต เมื่อรู้จักจิตมากำหนดจิตและอาการของจิต พอตอนนี้วางอาการของจิตเหลือแต่จิตอันเดียว ที่มันวางอาการของจิตมันเกิดปฏิภาค ที่ปรากฏเห็นหัวขาดออกไปหรือหัวตกออกไปอะไรต่าง ๆ เหลือกระดูกและพื้นนั้น มันเป็น

เรื่องของปฏิภาคมันก็ยังอยู่ในขั้นของสมถะไม่ใช่วิปัสสนาก่อน มาตอนนี้ท่านมากำหนดเวทนาตอนที่เจ็บพื้นนี้ มันเป็นเรื่องของการเดินมรรคหรือสมาธิ คราวนี้คือจิตจดจ่อแต่เรื่องเวทนา เอาเวทนาเป็นอารมณ์จนกระทั่งเห็นว่าเวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ใจก็สักแต่ว่าใจ มันเข้าเรื่องสมาธิมันเข้าเรื่องปัญญา ตอนนี้เรียกว่ามรรค เบื้องต้นเป็นเรื่องฌาน ถ้าจะพูดตามหลักอันนี้เป็นเรื่องของการเดินมรรคหรือวิปัสสนา จะหยาบหรือละเอียดแล้วแต่ภูมิของมรรคนั้น ๆ

คำถาม ๒ ต่อมาผมก็เริ่มพิจารณาเรื่องขันธ์ ๕ เวลาพูดถึงเรื่องของรูป มันก็มีเรื่องเกี่ยวกับรูปที่ผมสามารถแยกเรื่องใจกับรูปออกได้ เวลาพูดเรื่องเวทนาผมก็สามารถแยกใจกับรูปกายออกจากกันได้แล้วนั้น และสามารถแยกใจกับเวทนาออกจากกันได้ สัญญา สังขาร วิญญานก็เหมือนกัน ผมสามารถแยกออกจากกันได้แล้ว เร่งทำความเพียรอย่างนี้อยู่เรื่อยมา ยิ่งเร่งเท่าไรก็ยิ่งไม่อยากจะนอน ยิ่งเร่งเท่าไรเวลาทำอะไรจิตก็จดจ่ออย่างนั้นอย่างเดียวเรื่อยมา แม้กระทั่งเวลากวาดตาดทำความสะอาดลานวัดก็เหมือนกัน มือก็กวาดไป ใจก็ไม่ได้ไปจดจ่อ แต่มันก็มีตัวรู้ของมันต่างหาก ถึงจะทำเป็นชั่วโมง ๆ ผ่านไปก็เหมือนกับไม่ได้ทำอย่างนั้นครับ

คำตอบ ๒ *ตอนนี้ผมเคยพูดอยู่เสมอว่า อาจารย์มั่นท่านก็เคยพูด นักกรรมฐานคนไหน ๆ ก็พูด เรียกว่ามหาสติ คือว่าสติสมบูรณ์อยู่ตลอดกาลเวลา คือว่าพูดถึงเรื่องมหาสติมันก็คือพุทโธ ผู้ตื่นและเบิกบานรู้ตัวอยู่เป็นนิจ การหลับการนอนไม่ต้องเกี่ยวข้องหรอก จิตใจมันเบิกบานแจ่มใสตื่นอยู่ตลอดเวลา ตรงนั้นแหละ...พุทโธ*

คำถาม ๓ แม้ปัจจุบันนี้เวลาไปบิณฑบาตก็เหมือนกัน บางครั้งจิตมันรู้เฉย ๆ มองเห็นกายนี้เดินซ้ายก็รู้ เดินขวาก็รู้ ไม่มีความเหนื่อยเลย มีสติบริบูรณ์ โดยอัตโนมัติพร้อมด้วยความรู้อยู่ตลอดกาล

คำตอบ ๓ หัดสติ ถ้าได้อย่างนี้ก็สมบูรณ์เต็มที่แล้ว แต่ปัญญาวิปัสสนายังไม่เกิดก่อน พึงเจริญและอบรมให้ชำนาญอย่าได้ท้อถอย แล้วปัญญาวิปัสสนามันจะค่อยเกิดเองดอก อย่าได้รีบร้อนและเกิดความทะยานอยากเลย ความหายนะจะเข้ามาแทนที่โดยไม่ทันรู้ตัว

คำถาม ๔ ต่อมาผมก็เร่งทำความเพียรอย่างหนักเหมือนกันเวลาสัญญา คือความนึกคิดเก่า ๆ จะผุดขึ้นมา เมื่อผุดขึ้นมาก็จะกลายเป็นสังขาร ผมเอาจิตจดจ่อทันทีเลย ยกตัวอย่างเช่นว่า ถ้าจิตไปยึดความสวยงาม เวลามันจะไปยึดถือคืออุปาทานยึดถือเป็นรูปยึดถือความสวยงาม ผมสามารถสลัดได้ทันที ว่านี่มันเรื่องของทุกข์

คำตอบ ๔ อันนี้เรื่องสติมันต้องเป็นอย่างนั้น คือมันกลัวต่ออารมณ์ต่าง ๆ เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นจะต้องเห็นเป็นโทษ โดยมากมักเห็นเป็นทุกข์ เมื่ออบรมฝึกฝนอยู่อย่างนั้นนาน ๆ เข้า สติจึงจะพอดีไม่แข็งจนเกินไป แล้วก็ไม่หย่อนยานจนส่งออกไปข้างนอก สติ สมาธิ ปัญญาสมดุลย์กันโดยอัตโนมัติเมื่อไรแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิดขึ้น คือไม่ว่าจะเห็นหรือรู้อะไรโดยทางอายตนะทั้ง ๖ แล้ว พระไตรลักษณ์จะเกิดขึ้นพร้อมทั้งสาม

คำถาม ๕ เวลาจิตไปจดจ่อเรื่องเกี่ยวกับขันธ์หรือไปยึดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ ผมว่าอันนี้มันเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ทั้งนั้น เป็นของเกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ อยู่

อย่างนั้นตลอดกาล เหมือนกับคนเราเกิดมาแล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตาย หมุนอยู่อย่างนี้ครับมันก็คล้าย ๆ กับเป็นสภาพของไตรลักษณ์

คำตอบ ๕ ไตรลักษณ์นี้มันเนื่องเข้าเป็นปัญญาวิปัสสนาแล้ว แต่มันไม่ครบทั้งสามดังกล่าวแล้ว

คำถาม ๖ ผมว่าเวลาไปเพ่งพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องสังขาร สังขารนี้เวลาไปกำหนดสิ่งภายนอกอะไรสักอย่างหนึ่ง อันนั้นเป็นอาการของสังขารที่ไปยึดภายนอก สังขารที่อยู่ในจิตก็อีกเรื่องหนึ่ง ถ้าทิ้งพวกนี้เหลือแต่จิต จิตก็เป็นอนิจจัง

คำตอบ ๖ ต้องอย่างนั้นซิ

คำถาม ๗ อะไรคือวิญญาณขันธา อะไรคือจิต อะไรคือมโน

คำตอบ ๗ มโนคือสภาพของเดิม ภาษาไทยเรียกว่ามโนคือใจที่ผมอธิบายเรื่องใจคือของกลาง คือมันเป็นกลาง ๆ อยู่ ไม่มีอะไร ดี—ชั่ว—บาป—บุญ และอะไรทั้งหมดก็ไม่มีในที่นั้น ว่างเฉย ๆ เมื่อมีผัสสะอายตนะ ความรู้ก็เกิดขึ้น เรียกว่า วิญญาณ เมื่อวิญญาณเกิดขึ้นแล้วแส่ส่ายไปตามอารมณ์ของอายตนะ เรียกว่า จิต

คำถาม ๘ ผมอยากจะทราบว่า อัปปนาสมาธิกับอัปปนาฌานมีความแตกต่างกันอย่างไรครับ

คำตอบ ๘ ดูเหมือนจะเคยอธิบายครั้งหนึ่ง ดูเหมือนจะเป็นคุณชัยชาญก็ไม่ทราบ คราวนี้อธิบายเพิ่มเติมอีกก็ดีเหมือนกัน อัปปนาฌานมีลักษณะคล้าย ๆ กันกับอัปปนาสมาธิ เวลาจิตรวมลงไปเป็นเอกัคคตาจิตแน่วแน่เต็มที่แล้ว มันหลุดจากเอกัคคตารมณ์ คือวางเอกัคคตารมณ์ แล้วเหลือแต่เอกัคคตาจิตอันเดียว เอกัคคตาจิตในที่นี้มีลักษณะอาการวิบหายวับเข้าไป แล้วมันไปมีความรู้สึกอันหนึ่งของมันต่างหาก ความรู้สึกอันนั้นถ้าหากมันเกิดความปลอดภัยโปร่งโล่งไปหมดหรืออาจมีภาพนิมิตปรากฏในขณะนั้น แล้วมีความเพลิดเพลินอยู่ในเรื่องนั้น ความสงบสุขนั้น อันนั้นเป็นลักษณะของอัปปนาฌาน ส่วนอัปปนาสมาธินั้น เบื้องต้นฝึกอบรมในอารมณ์อันเดียวกัน เวลาเข้าถึงเอกัคคตารมณ์และเอกัคคตาจิตก็คล้าย ๆ กัน เมื่อเข้าถึงเอกัคคตาจิตแล้ว มันจะมีสติและความรู้สึกอันหนึ่งรวมอยู่ในเอกัคคตาจิตนั้นต่างหากเฉพาะของมันเอง ความรู้สึกทั้งหมดนั้นจะเอามาพูดเป็นภาษาพูดไม่ถูก จะพูดได้ก็พออนุมานเท่านั้น

คำถาม ๙ ผมอยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าต่อไปจะให้ผมพิจารณาเรื่องอะไรต่อไป

คำตอบ ๙ ให้พิจารณาตรงที่ขันธ์นี้แหละไม่ต้องไปพิจารณาที่อื่น เพราะขันธ์ ๕ เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน จงพิจารณาให้เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ ว่ามันมีสภาพเช่นนั้นอยู่ตลอดกาล มิใช่เรามิใช่เขา แต่มันมีสภาพของมันเองอยู่อย่างนั้น เราต่างหากหลงเข้าไปยึดเอามาเป็นเราเป็นของ ๆ เรา ในเมื่อขันธ์ ๕ วิปริตแปรปรวนหรือแตกดับ เราเลยกลายเป็นทุกข์เพราะมาถือว่าเราเป็นของ ๆ เรา

การพิจารณาจะชัดหรือไม่ชัดก็ขอให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นอย่าได้ท้อถอย แต่ให้เข้าใจว่าที่พิจารณาไม่ชัดนั้นเพราะสติสมาธิของเราอ่อนไป พึงปล่อยวางการพิจารณานั้นเสีย แล้วกลับเข้ามาอบรมสติสมาธิให้มีกำลังกล้าแข็งขึ้น อย่าให้อยากแต่มีความรู้ชัดแจ้งอย่างเดียวโดยมิได้คำนึงถึงสติ–สมาธิของตน ถ้าทำอย่างนั้นก็จะมีแต่วุ่นส่งออกไปนอกเลย บางทีเมื่อสติ–สมาธิของเราอบรมแก่กล้าแล้ว ความรู้ชัดในความเกิดดับของขันธ์ ๕ อาจชัดขึ้น ณ ที่นั้นเลยก็ได้ ถ้าไม่เกิดเช่นนั้นจึงน้อมไปพิจารณาในขันธ์ ๕ อีกดังเคยพิจารณามาแล้ว มีทางเดียวเท่านี้ที่จะถอนอุปาทานได้

พระสตีเวน — มันทวนกระแสพิจารณาสิ่งที่มันรู้ยากครับ มันไม่ใช่ง่าย

พระอาจารย์ — อันนี้ก็ดีอยู่แล้วละ คืออธิบายไปมันเกินความรู้ของเรา คนอื่นฟังไปมันก็ยิ่งยาก เราอธิบายกันก็ยากอยู่แล้ว ของแค่นี้ก็ยังดีอยู่แล้ว

คำถาม ๑๐ ผมขอกราบเรียนท่านอาจารย์ ขอท่านอาจารย์อธิบายเรื่องอัปปนาฌานกับอัปปนาสมาธิ เพราะมันเป็นเรื่องที่ยากที่ใครจะอธิบายได้

คำตอบ ๑๐ อัปปนาฌานกับอัปปนาสมาธิ เบื้องต้นโดยมากมักใช้อารมณ์เหมือนกัน คือ อานาปานสติ–อสุภะหรือธาตุเหล่านี้แหละเป็นอารมณ์ แต่เวลาเข้าถึงอัปปนาแล้วก็มีลักษณะผิดกัน นี่จะไม่พูดถึงเบื้องต้นนะ พูดถึงอัปปนาเลยทีเดียว ถ้าจะพูดถึงฌานต้องเป็นภวังค์ คือเมื่อจิตเข้าไปเพ่งเอาอารมณ์นั้น ๆ แล้วน้อมให้เป็นไปตามต้องการ หากจิตตกวูบเข้าไปเป็นภวังค์ขณะนิดเดียว แต่ยังตั้งตัวไม่ติด นิมิตก็จะยังไม่เกิด ถึงจะเกิดก็ยังจับอะไรไม่ได้ก่อน

เรียก ภวังคบาท ถ้าหากจิตวูบเข้าไปเป็นภวังค์อยู่นานหน่อย บางทีก็จะเกิดภาพนิมิตหรือรู้อะไรต่าง ๆ นา นา แล้วจิตนั้นจะวิ่งเข้าไปยึดเอาภาพและนิมิตนั้น ๆ มาเป็นอารมณ์เครื่องอยู่ แต่บางทีก็จะไม่มีภาพนิมิตดังกล่าวแต่จิตนั้นก็มิได้ถอนออกมา แล้วมันส่งจะส่ายอยู่ภายในของมันเองด้วยความเพลินสนุก เรียก ภวังคจรณะ ถ้าจิตน้อมเข้าไปอย่างเต็มที่มีความเชื่อมั่นและเลื่อมใสพอใจยินดีในความสงบสุขในอารมณ์นั้น ๆ แล้วจิตจะเข้าภวังค์อย่างเต็มที่ บางทีอาจไม่รู้สึกตัวเลยว่าอะไรเป็นอะไร บางทีก็รู้สึกตัวอยู่แต่มิใช่ตัวอันนี้หรือโลกอันนี้ แต่มันเป็นตัวหรือเป็นโลกอีกอันหนึ่งต่างหาก แล้วก็เพลินและยินดีมีความสุขมากอยู่ในอารมณ์อันนั้น เรียกว่า อัปปนาฌาณ ฌานมีลักษณะอย่างนี้

ถ้าพูดถึงสมาธิต้องเป็นสมาธิอีกนัยหนึ่ง มรรคต้องเดินแถวสมาธิ คือ เมื่อจิตเข้าไปกำหนดหรือยึดเอาอารมณ์อันใดอันหนึ่ง (ในที่นี้ไม่ได้เรียกว่า *เพ่ง* แต่เรียกว่า *กำหนด* หรือ *ยึด*) มาเป็นที่ตั้งของจิตแล้ว จิตจะปล่อยวางอารมณ์อื่น ๆ แล้วเข้ามารวมอยู่จุดเดียวเป็นพัก ๆ เรียกว่า ขณิกสมาธิ แต่ถ้าจิตนั้นปล่อยวางอารมณ์ภายนอกทั้งหมด แล้วมากำหนดพิจารณาอาการของอารมณ์ภายในของตัวเองอยู่ต่างหาก หรือบางทีอาจยกเอาธรรมบทใดบทหนึ่งหรือหมวดใดหมวดหนึ่งขึ้นมาพิจารณาอยู่เฉพาะตัวเอง โดยมิได้ส่งออกไปตามอดีตอนาคตก็ได้ อย่างนี้เรียกว่า อุปจารสมาธิ บางทีในขณะนั้นเองจิตอาจรวมเข้าเป็นภวังค์หายวูบไปเลย แล้วเกิดภาพนิมิตหรือความรู้อะไรต่าง ๆ ก็ได้ นั่นพึงเข้าใจว่าจิตกลับเปลี่ยนเข้าฌานแล้ว พึงเข้าใจว่าภาพนิมิตและความรู้ต่าง ๆ ในจำพวกอภิญญา ๖ นั้นเกิดจากฌานทั้งนั้น เมื่อจิตแน่วแน่เต็มที่แล้ว สติผู้ควบคุมจิตและจิตผู้กำหนดอารมณ์ความรู้ที่มีความรู้สึกว่าเรากำหนดอารมณ์อยู่ก็ดี จะมารวมเข้าเป็นอันเดียวกันแล้วจะปรากฏเป็นเอกเทศของมันเองอยู่ส่วน

หนึ่งต่างหาก ในขณะนั้นจะพูดก็ไม่ออกบอกก็ไม่ถูก ถึงแม้เมื่อถอนออกมาจากนั้นแล้ว จะอธิบายอย่างไร ๆ ก็ไม่เหมือนความเป็นอยู่ในขณะนั้น อย่างดีก็อุปมาอุปไมยให้คนอื่นฟังพอจะเข้าใจได้บ้าง เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

ฌานไม่ต้องใช้ปัญญา ถึงแม้จะต้องใช้ปัญญาเบื้องต้นในการพิจารณาก็ตาม ในเมื่อฌานเกิดขึ้นแล้วมีอาการให้เพ่งส่งไปในการชอบใจติดความสงบสุขเป็นเครื่องวัด มิได้ละกิเลส เป็นแต่ทำนิวรณ์ให้สงบเท่านั้น

ส่วนสมาธิต้องใช้ปัญญา ตั้งแต่เริ่มต้นพิจารณาอารมณ์ เมื่อจิตเป็นอุปจารสมาธิแล้ว ปัญญาพิจารณาธาตุ–ขันธ์–อายตนะยิ่งขัด เป็นการเดินมรรค ละสักกายทิฏฐิ–วิจิกิจฉา–สีลพตปรามาสได้ ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง ฌาน–จิตกล้าหาญ ปัญญาไม่เกิด ส่วนสมาธิ สติ–สมาธิ–ปัญญามีความสมดุลย์กัน เดินมรรคสม่ำเสมอ

คำถาม ๑๑ ผมขอกราบเรียนขอท่านอาจารย์อธิบายเรื่องมโน วิญญานกับจิต ทำไมถึงต่างกัน

คำตอบ ๑๑ เดี๋ยวจะอธิบายเรื่องฌานกับสมาธิกลับกันได้ก่อน เพราะอธิบายมาแล้วยังไม่หมด แล้วจึงจะอธิบายเรื่อง มโน—วิญญาณ—จิต ให้ฟัง

ฌานกับสมาธิมีลักษณะผิดแปลกกันอย่างไรได้อธิบายมาแล้วในข้อ ๑๐ ฉะนั้นจะไม่อธิบายอีก จะอธิบายแต่เฉพาะที่มันกลับกันได้อย่างไรเท่านั้น

เมื่อจิตดิ่งแน่วแน่ลงเข้าถึงอัปปนาฌานแล้ว เมื่อมันถอนออกมาอยู่ในภวังคจรณะ บางทีทำให้เกิดภาพนิมิตและความรู้อะไรต่าง ๆ นานาจิตจะต้องพอใจและเพลิดเพลินในภาพนิมิตและความรู้นั้น ๆ หรือพอใจยินดีเพ่งอยู่ในความสงบสุขนั้น นี่เป็นสภาพของฌานโดยแท้ แต่ถ้าย้อนเข้ามาพิจารณาทุกข์หรือความเกิดดับอัตภาพของตนและของนอกออกไปจากตนก็ตามจนลงเป็นไตรลักษณญาน ให้เกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชจนเป็นเหตุให้ปล่อยวางไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ๆ ดังนี้เรียกว่า *ฌาน กลายเป็นปัญญา เกิดสมาธิเดินตามมรรค* มรรคนี้เมื่อแก่กล้าโดยมีพระไตรลักษณญานเป็นองค์ประกอบแล้ว จะรวมเป็นมัคคสมังคีอีกครั้งหนึ่ง คือ ศีล — สมาธิ — ปัญญาตลอดถึงอุบายอันหนึ่งอันเดียวกัน เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งหายจากวิจิกิจฉาลังเลสงสัยในจิตนั้น หลังจากนั้นแล้วจิตจะเบิกบานผ่องใสไม่ว่าจะพิจารณาธรรมหรือโลกอะไรก็ตาม จะปลอดโปร่งโล่งเป็นธรรมไปหมด

ส่วนอัปปนาสมาธินั้น เมื่อจิตดิ่งแน่วแน่เข้าถึงอัปปนาสมาธิแล้ว มันจะมีสติรู้ตัวเฉพาะมันเองอยู่ต่างหาก แต่ความรู้อันนั้นไม่สามารถจะนำมาใช้อะไรได้เลย นอกจากเพื่อจะให้เป็นพลังจิตในการที่จะเจริญมรรคเพื่อความก้าวหน้าต่อไปเท่านั้น แล้วพึงเข้าใจว่า เมื่อมัคคสมังคีจะเกิด มิได้เกิดที่จิตเข้าถึงอัปปนา เกิดตอนจิตอยู่ในอุปจาระนี้ต่างหาก ทีนี้เมื่อถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิมาอยู่ในอุปจาระแล้ว หากสติและสมาธิมีกำลังก็เพ่งพิจารณาพระไตรลักษณญานต่อไป หรือจะพิจารณาธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งก็จะชัดเจนแจ่มแจ้ง (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องอยู่ แต่ถ้าสติสมาธิอ่อนมักทำให้ง่วงซึมชอบสุขสงบไม่อยากจะพิจารณาองค์พระไตรลักษณ์หรือพิจารณาก็ไม่ชัด แล้วจิตจะรวมเข้าเป็นอัปปนาฌานอีก นี้เรียกว่า *สมาธิกลับเป็นฌาน*

ต่อไปจะอธิบายเรื่อง มโน—วิญญาณ—จิต ต่อไป

มโน ผู้น้อม แต่ยังไม่ถึงกับคิดปรุงแต่ง—ยึดเอาอะไรมาไว้เกาะเกี่ยว มโน คือใจที่ยังเป็นกลาง กำลังจะเอนไปคิด—ปรุงแต่ง—ยึดเอาอารมณ์ หรือใจที่กำลังจะเคลื่อนออกจากที่เดิมของมันนั่นเอง

วิญญาน มีสองอย่าง คือวิญญานที่ใช้อยู่ในเมื่อยังมีชีพอยู่หนึ่ง กับวิญญานผู้พามาเกิดครั้งแรก คือปฏิสนธิวิญญานหนึ่ง วิญญานอันแรกได้แก่วิญญานเกิดจากความรู้สึกในทางอายตนะ เมื่อผัสสะมากระทบครั้งแรก แต่ยังไม่รู้และจำว่าอะไรเป็นอะไร เพียงแต่มีความรู้สึกเฉย ๆ วิญญานในขันธ์ ๕ ก็จัดเข้าในนี้ด้วย

ปฏิสนธิวิญญาณ ได้แก่วิญญาณที่นำเอากรรมและกิเลสทั้งหลายพาให้มาเกิดครั้งแรกโดยเจ้าตัวไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย แต่ตัวกรรมมันหากพามาเกิด

จิต คือผู้คิดผู้นึก ผู้ปรุงผู้แต่งต่าง ๆ นานานั้นเอง หรือจะเรียกว่าอาการของใจก็ถูก อาการของใจทั้งหมดที่เป็นไปในทางร้ายและทางดีหรือไม่ดีไม่ร้ายก็ตาม เรียกว่าจิตทั้งนั้น

เรื่องนี้ถ้าผู้มาทำภาวนาสมาธิให้จิตรวมเข้าเป็นเอกัคคตาจิต คือมีแต่จิตอันไม่มีอาการใด ๆ ทั้งหมดเลย นั่นแหละจึงจะรู้ตัวใจแท้และอาการของใจ (คือจิต) ได้ดีโดยไม่ต้องอธิบายและถามใครเลย

คำถาม ๑๒ ผมกับท่านธัมมจันโทอยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ถ้าหากจิตเข้าถึงฌานแล้ว พวกกิเลสยังมีไหมในฌาน หรือว่ากิเลสยังมี แต่ว่ามันยังพักผ่อน มันยังไม่ออกมาทำงานอย่างนั้นหรือ

คำตอบ ๑๒ กิเลสหยาบ ๆ มันก็ละได้ดอก แต่กิเลสละเอียดมันกลับแฝงเข้าไปนอนอยู่กับฌาน เหมือนคนนอนหลับไม่คิดถึงเรื่องงาน แต่งานนั้นยังไม่เสร็จ

คำถาม ๑๓ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า กลางพรรษาที่แล้วเห็นร่างกายแตกไป แล้วเห็นนิมิตกระดูกโดนไฟเผาจนเป็นผงธุลีไป เวลานอนก็เห็นนิมิตกระดูกศีรษะไม่มีผิวหนัง แล้วก็เห็นเป็นธาตุทั้ง ๔ เห็นเป็นธาตุลม ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุดิน

คำตอบ ๑๓ มันอยู่ในจำพวกฌาน เรียกฌาน ยังไม่ใช่วิปัสสนา ท่านชำนาญอยู่ในเรื่องอันนี้ผมยกให้ ดี บางคนไปอบรมเพ่งให้เป็นอสุภะ ให้เป็นโครงกระดูก เป็นอะไรต่ออะไรตามเรื่อง แต่บางคนก็ไม่ได้เพ่ง พอไปถึงตรงนั้นมันก็เกิดปรากฏขึ้นมาเอง มันเป็นภาพนิมิตขึ้นมาเอง อยู่ในจำพวกฌาน มันยังไม่เป็นปัญญา แต่ก็ดีเหมือนกัน เป็นเครื่องอยู่เครื่องเล่น ถ้าหากชำนาญก็ดีเหมือนกัน

คำถาม ๑๔ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ผมพยายามจะให้เข้าใจเรื่องวิปัสสนาก็พอดีฟันมันเจ็บมาก ก็เลยพิจารณาความเจ็บ เวลาพิจารณา ก็เห็นความเจ็บมันเป็นไปตามสภาพของมัน ใจมันก็เป็นอีกสภาพหนึ่ง แล้วก็เวลาเห็นเป็นอย่างนี้นอนไม่หลับ ก็ดีใจเพราะว่าเห็นจิตกับเวทนามันต่างกัน

คำตอบ ๑๔ นั่นก็ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาแท้ ที่เราเห็นเช่นนั้นดีแล้วละ เราไปเพ่งตัวเวทนาเพราะอำนาจพลังของการเพ่งสมถะมีกำลัง มันเลยแยกกันออก

ไปในตัว เวทนาอันหนึ่ง ใจเป็นอันหนึ่ง ถ้าหากเราเพ่งพิจารณาอันนั้นอยู่ตลอดไป ถ้าหากมันเป็นวิปัสสนา มันไม่ใช่อย่างนั้น มันเห็นความเกิดขึ้นก็ดับไป ๆ แค่นั้น ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างนอกจากเวทนาแล้วเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ นั้นจึงเข้าถึงวิปัสสนา เมื่อกลางพรรษานั้น ผมอยากแนะให้ท่านพิจารณาวิปัสสนานี่แหละ แต่ผมเห็นว่าท่านยังกำลังเริ่มศึกษาไม่มีโอกาสจะได้คุยกันถนัด มาเวลานี้โอกาสดีแล้ว ผมจึงไม่อยากให้ท่านกลับอินโดนีเซียก่อน

คำถาม ๑๕ อยากกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า หลังเข้าพรรษาหนึ่งเดือนแล้วได้พิจารณาขันธ์ ๕ เห็นขันธ์ ๕ ทั้งอดีต—อนาคต—และปัจจุบันมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ หากมันเป็นสภาพของมันอยู่อย่างนั้นไม่มีใครจะไปปรุงแต่งและบังคับมันได้เลย จิตก็ไม่ไปเกี่ยวข้องเกาะเกี่ยว

คำตอบ ๑๕ พิจารณาอย่างนั้นจึงเข้าขั้นวิปัสสนา วิปัสสนาต้องพิจารณาตรงที่ขันธ์ ๕ นี้ เมื่อเกิดก็เกิดจากธาตุ ๔ แตกสลายไปก็ลงไปธาตุ ๔ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้นตามสภาพของมัน ไม่มีตนมีตัวมีเรามีเขา หาสาระแก่นสารอะไรมิได้ ที่เราถือว่าเราว่าเขานั้น ตัวไปสมมติยึดถือเอาต่างหาก แท้จริงมันเองหาได้มีความรู้สึกอะไรต่อการไปยึดถือของเราไม่ *อนัตตา มิใช่ของไม่มีตัวตน มีอยู่แต่เป็นของไม่มีสาระต่างหาก เมื่อผู้มาพิจารณาจนเห็นเป็นของไม่มีสาระแล้วก็ปล่อยอัตตา ให้มันเป็นอัตตาไปตามสภาพของมัน จึงเรียกว่า วิปัสสนา*

คำถาม ๑๖ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าผมพยายามฝึกสติ เวลาปัดกวาด ก็เห็นร่างกายปัดกวาด จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ปัดกวาดอยู่ชั่วโมงครึ่งมันก็ไม่รู้สึกเหนื่อย ไปบิณฑบาตก็เหมือนกัน เวลาเดินไปบิณฑบาตห็นร่างกายเดินต๊อก ๆ ไปอยู่ แต่จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ผมฝึกหัดอยู่อย่างนี้

คำตอบ ๑๖ ดีแล้ว ฝึกหัดได้อย่างนั้นก็ดีแล้ว คือท่านพูดถึงเรื่องสติปัฏฐาน คือเห็นสักแต่ว่าเห็น กายสักแต่ว่ากาย นี้ไม่ได้พูดถึงเรื่องเวทนา พูดเฉพาะถึงเรื่องกายเสียก่อน สักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ตัวอันนั้นตัวอะไรก็ไม่ทราบล่ะ มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น มันแสดงอาการอยู่อย่างนั้นจิตใจไปมองเห็น สติหัดได้อย่างนั้นดีมากทีเดียว แต่เดี๋ยวนี้มันอยู่ในขั้นอบรมสติ ยังไม่ทันถึงปัญญาวิปัสสนา หัดสตินี้ให้มากเสียก่อน ปัญญาวิปัสสนาจึงค่อยเกิดขึ้นเอง ปัญญาวิปัสสนามันเกิดขึ้น มันจะมองเห็นทั่วทุกทิศทุกทางทุกสิ่งทุกอย่าง มันเห็นทั้งความเกิดความดับอย่างที่อธิบายมาแล้วนั้น จึงจะเป็นปัญญาวิปัสสนา

คำถาม ๑๗ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาหัดสติ ผมพยายามพิจารณาจิต ผมเห็นคล้ายกับวัตถุอันหนึ่งเกิดขึ้น มีชีวิตอยู่ แล้วมันดับไป เห็นรูปเกิดขึ้นมีชีวิตอยู่แล้วก็ดับไป เวทนาก็เหมือนกัน สัญญาก็เหมือนกัน สังขารก็เหมือนกัน เห็นว่ามันเป็นอนิจจังไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน

คำตอบ ๑๗ นั่นแหละ ถ้าหากเราหัดสติสมบูรณ์เต็มที่แล้ว พระไตร-ลักษณญาณก็จะเกิดเองเป็นเอง รวมเรียกว่าขันธ์ ๕ จะลงสู่พระไตรลักษณญาณโดยอัตโนมัติ นี่เพราะอำนาจสติของเราเพียงพอ มีสติเต็มที่แล้วเกิดขึ้นเอง เรา

ต้องหัดอย่างนี้อยู่ตลอดไป ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเห็นอย่างนั้นแล้วอุปาทานก็ไม่มี ปล่อยวางลงไปได้ ตัวของเราก็ไม่มีอุปาทานในตัว เมื่อไม่มีอุปาทานในตัว สิ่งอื่นนอกจากนี้ก็ไม่มีอุปาทาน แล้วทุกข์มันจะมีมาแต่ไหน

คำถาม ๑๘ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เคยนั่งภาวนาแล้วก็มีเสียงดัง ต่าง ๆ ได้ยินเสียง แต่จิตมันไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเสียงนั้น เสียงเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง เสียงอันนั้นไม่ได้มารบกวนจิต

คำตอบ ๑๘ นั่นแหละคือประสาทหรือที่เรียกว่าเซลล์สำหรับรับสัมผัส เมื่อชีวิตยังอยู่ตราบใดมันจะต้องรับรู้อยู่ตราบนั้น เมื่อรู้สึก แต่เราไม่ไปยึด มัน ก็ผ่านไป ๆ แบบนี้ดีกว่าที่จิตรวมเข้าไปสนิทจนไม่มีความรู้สึกเสียแล้ว ที่เรียก ว่านั่งหลับ อย่างนั้นใช้ไม่ได้

คำถาม ๑๙ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า พิจารณาเห็นตัวของเราเป็น แต่สักว่าวัตถุธาตุเท่านั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตสังขารผู้คิดนึกปรุงแต่งเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เป็นอนิจจังเหมือนกัน แล้วยังเหลือแต่จิตผู้รู้อันเดียวแล้วก็ดับไป อีกไม่มีอะไร ยังเหลือแต่ความว่าง

คำตอบ ๑๙ ร่างกายตัวของเรามันเป็นตัวสังขาร เรียกรูปสังขาร จิตที่ไป ปรุงแต่งเรียกนามสังขาร สังขารทั้งปวงจะต้องเกิดดับ ๆ อยู่อย่างนี้ ผู้มาพิจารณา สังขารเห็นความเกิดดับตามความเป็นจริง แล้วจะไม่เข้าไปยึดเอาสังขารเหล่านั้น มาเป็นอัตตาถือเป็นตนเป็นตัวไม่มีอะไรเป็นเครื่องยึดมั่น จะยังเหลือแต่ผู้รู้ สว่างโร่อยู่คนเดียว แล้วผู้รู้นั้นก็เกิดดับเหมือนกันเลยหาอะไรเป็นสาระไม่ได้

คำถาม ๒๐ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า พิจารณาเห็นสังขารเกิดแล้วก็ดับไป แล้วมันก็ว่างอีก

คำตอบ ๒๐ นั่นละชิดังได้อธิบายให้ฟังแล้วตะกี้นี้ เมื่อชีวิตยังมีอยู่ ประสาทหรือเซลล์มันก็ทำงานตามหน้าที่ของมัน เมื่อมาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายไม่มีสาระแล้ว เราก็เป็นแต่ผู้ดูอยู่ ขอให้ถือว่าเป็นการดูภาพยนตร์ก็แล้วกัน

คำถาม ๒๑ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาอยู่ปกติธรรมดา ๆ นี่เอง พอมองดูหมู่เพื่อนและผู้คนเดินไปมามันเลยเห็นเป็นอนิจจังไปหมด บางทีเห็นเป็นแต่โครงกระดูก คนเลยหายไปไหนไม่ทราบ จิตไม่ได้ไปเกี่ยวข้องกับใคร ๆ และอะไร ๆ เลย

คำตอบ ๒๑ มันต้องอย่างนั้นแหละ คือว่าเราเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นไปตามสภาพของมันทุกอย่าง เราเห็นชัดอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา มันก็ไม่เข้าไปยึด แต่หากว่า ถ้ายังไม่ทันชำนิชำนาญ เมื่อไปเห็นอันนั้นเข้าก็ไปเพลินอยู่กับอันนั้น มันกลับเป็นอุปาทานอีกโดยไม่รู้ตัวก็ได้

คำถาม ๒๒ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าเดี๋ยวนี้ผมเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ขันธ์ ๕ ก็เป็นอนิจจัง จะทำอะไรอีกต่อไป

คำตอบ ๒๒ เมื่อเราอาศัยความเพ่ง เพ่งสิ่งใดให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งนั้นก็จะเป็นไปตามความเพ่ง อันนั้นสภาวะของฌาน แต่ถ้าเป็นภาวะของปัญญาสมาธิแล้ว เมื่อเห็นหนึ่งแล้วก็จะเห็นชัดทั้งสามพร้อมกันใน

ทีเดียวเลย เมื่อปัญญาพิจารณาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ในสภาวะแห่งพระไตร-ลักษณญาณแล้วก็จะมีอะไร นอกจากความที่จิตไม่เข้าไปยึดถือในสิ่งนั้น ๆ แล้วก็จะอยู่ด้วยความปลอดโปร่งสว่างจ้า ณ ที่ทุกสถาน

ดีที่ได้มาสมาคมกัน ต้องการจะอธิบายถึงเรื่องแนวการปฏิบัติฝึกอบรมภาวนาสมถะ ถ้าหากว่าเราไม่เข้าใจวิธีเดินหรือแนวปฏิบัติ ทำไป ๆ มันอยากจะหวนกลับคืนมา หรือมิฉะนั้นทำไปอาจจะผิดพลาดไปก็ได้ ที่นักปฏิบัติทำไปจะเจริญหรือว่าเสื่อมถอยหลัง อยู่ตรงนี้ ตรงที่ไม่เข้าใจหลักปฏิบัตินี้เอง แนวปฏิบัติก็ไม่หนีจากหลักสมถะและวิปัสสนา คือท่านแสดงถึงสมถะแล้ววิปัสสนา เป็นหลักสำคัญหลักใหญ่ที่สุดในการปฏิบัติ สมถะนั้นถ้าหากเราพูดตามปริยัติ ท่านก็พูดกลาง ๆ ไว้ *สมถะคือความสงบเฉย ๆ วิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพของจริง* แต่เมื่อมาลงมือปฏิบัติกันจริง ๆ แล้ว *ฌานคือความเพ่งให้จิตจดจ้องอยู่ในวัตถุเดียว สมาธิคือการให้จิตจดจ้องพิจารณาอยู่ในอารมณ์เดียว* ทั้งสองต้องการให้จิตเป็นเอกัคคตา-รมณ์เหมือนกัน เรียกว่า สมถะ ที่แปลกต่างกันทั้งการกระทำและรสชาตินั้น ฌานเพ่งเฉย ๆ สมาธิเพ่งพิจารณา แต่ให้เป็นเอกัคคตารมณ์เหมือนกัน แต่ฌานจะเกิดภาพให้ปรากฏ ทำให้เกิดความพอใจและติดมั่นอยู่ในภาพนั้นส่วนสมาธิมีความรู้แจ้งเห็นชัด บางทีก็อาจเกิดภาพได้เหมือนกันแต่ไม่เข้าไปยึดมั่นปลงเห็นเป็นพระไตรลักษณญาณไปเสีย หรือจะพูดอีกนัยหนึ่ง ฌานเป็นโลกียะ สมาธิเป็นการเดินมรรคก็ได้

คำถาม ๒๓ ได้ยินบางคนเคยพูดให้ฟังว่า สมถะไม่ต้องหัด หัดแต่วิปัสสนาก็พอแล้ว สมถะสงบเป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น ไม่สามารถทำให้

สำเร็จมรรคผลได้ แต่ผมยังเห็นว่าสมถะนี้เป็นรากฐานสำคัญมาก ผมอยากทราบว่าเรื่องนี้อย่างไรกันแน่

คำตอบ ๒๓ มีนักปฏิบัติหลายคนในเมืองไทยเราที่คิดเห็นและเข้าใจในแนวนั้น คือถือว่าสมถะเป็นของไม่จำเป็น จะต้องเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แม้แต่ศีลก็ไม่จำเป็นจะต้องรักษา เขามีหลักอ้างว่า ผู้ที่สำเร็จมรรคผลนิพพานได้เพราะปัญญา มีหลักอ้างว่า ปัญญา ยะ ปาริสุทสติ ดังนี้ จะบริสุทธิ์ได้ก็เพราะปัญญา ลืมหลักอีกนัยหนึ่งซึ่งเขาลืมไป เมื่อเวลาบวชพระเสร็จแล้ว อุปัชฌาย์จะต้องสอนก่อนอื่นว่า สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสํโส ผู้เจริญศีลดีแล้วมีสมาธิเป็นอานิสงส์ใหญ่ สมาธิปริภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา เมื่อเจริญสมาธิดีแล้วปัญญาเป็นอานิสงส์ใหญ่ แล้วท่านอธิบายถึงเรื่องผล เมื่อเจริญปัญญาดีแล้วจะถึงวิมุติหลุดพ้นได้ พ้นจากกิเลสทั้งปวงมีอยู่อย่างนี้ คนที่อธิบายหรือคนที่เข้าใจว่าสมาธิไม่จำเป็น แท้ที่จริงคน ๆ นั้นเข้าใจว่ายังไม่ได้สมาธิ จึงไม่เห็นอานิสงส์ของสมาธิ ถ้าผู้ได้สมาธิแล้วไม่มีใครเขาปฏิเสธเช่นนั้นกันดอก หรือได้สมาธิแล้วแต่ไม่เกิดปัญญาอย่างนี้ก็มีโดยมาก เมื่อตนเองทำไม่ได้เลยหาว่าหลักที่ท่านว่าไว้นั้นผิด มันเป็นกิเลสเข้าตัว

คำถาม ๒๔ ผมได้มีประสบการณ์มาแล้วคือเวลาภาวนาตั้งสติให้มั่นคงเต็มที่แล้วจิตจะไปจดจ่อยึดอยู่ ณ ที่นั้น แล้วทำให้เกิดความสว่างไสวมีปีติเต็มที่บางทีนอนไม่หลับเป็น ๒—๓ วันก็มี บางครั้งสติไม่เต็มที่ถึงขนาดนั้น แต่มีความรู้สึกต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ แต่มันรู้เท่าว่าอันนี้มันไตรลักษณ์ รู้แล้วมันก็วางเฉย ผมไม่ทราบว่าจะให้ทำอย่างไรต่อประสบการณ์นั้น

คำตอบ ๒๔ ประสบการณ์อันนั้นดีแล้วที่รู้ประจักษ์เห็นด้วยตนเอง ไม่ต้องแก้ ปล่อยให้มันเป็นตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละ ขอแต่ทำให้ชำนาญ สังเกตให้ดีในลักษณะที่มันเป็นเช่นนั้นว่า เราได้กำหนดตั้งสติไว้กล้าแข็งอย่างนี้จึงเกิดอาการอย่างนี้ สติเราอ่อนอย่างนี้จึงมีอาการอย่างนี้เท่านั้นก็พอ ทีหลังเราต้องการจะให้มันเป็นเช่นนั้นอีกก็ทำได้คล่องเพื่อเป็นเครื่องอยู่ แล้วต่อไปดีหรือชั่วผิดหรือถูกจะรู้ได้ด้วยตนเอง

คำถาม ๒๕ ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาภาวนา จิตมันเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดแล้ว จะมีความสงบสุขชอบใจอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่อยากพิจารณาอะไรเลยเห็นว่านี่ดีพอแล้ว เดี๋ยว ๆ จิตเข้าภวังค์หายเงียบไป เมื่อเวลามันถอนออกมารู้สึกว่าไม่สงบสุขเต็มที่ดอก แต่มองอะไรเห็นอะไรเข้า มันมักให้เกิดความรู้แปลกและเป็นไปเพื่อสลดสังเวชเบื่อหน่ายไปหมด เดี๋ยว ๆ มันก็จะเป็นไปในสภาพเดิมอีก แล้วจะให้ทำอย่างไรหรือปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

คำตอบ ๒๕ ช่างมันเถิดมันจะเป็นอย่างไรก็ตามเราไม่ต้องไปดัดแปลงแก้ไข ถึงจะดัดแปลงแก้ไขก็ไม่ได้ เมื่อเราฝึกจิตของเราเข้าถึงขั้นนั้นแล้ว หากมันเป็นของมันเอง หน้าที่ของเราขอแต่ให้เราทำให้ชำนาญรู้เท่าเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ แล้ว อย่าได้ไปหลงยึดคิดเอาเป็นของจริงจังก็แล้วกันดังได้อธิบายมาแล้ว แต่ในที่นี้ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อจิตเข้าภวังค์หายวับไปนั้นไปเสวยสุขยินดีอยู่กับขันธ์ใน จึงเป็นเหตุให้หลงและติดเพราะมีความสุขมาก ถ้าจะพูดให้เข้าหลักก็เรียกว่า *จิตไปติดหลงอยู่ในฌาน* เมื่อจิตมันถอนออกมาจากภวังค์แล้วมาเห็นขันธ์นอกธรรมดา ๆ ซึ่งเคยได้รู้ได้เห็นอยู่ประจำ แต่ด้วยอำนาจจิตเรายังมีสมาธิอยู่จึงมองเห็นธรรม คือพระไตรลักษณญาณไปหมด ถ้าจะพูดให้เข้าหลัก

ก็เรียกว่า ปัญญาเกิดจากสมาธิเป็นองค์มรรค ที่จะนำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัพพกิเลสทั้งปวงจนละได้ในที่สุด ทั้งฌานและสมาธิมันหากเป็นคู่กันอยู่อย่างนั้น เหมือนคนทำงานไม่มีการพักผ่อนก็ทำงานไม่ได้ ถ้าพักผ่อนมาก ๆ งานก็ไม่เดิน

คำถาม ๒๖ บางทีใจเข้าถึงสมาธิ แล้วก็เพ่งพิจารณาให้เห็นความเกิดดับ ๆ พอนาน ๆ เข้ารู้สึกว่าทำให้เบื่อ แล้วคอยจะรวมเข้าภวังค์อยู่ร่ำไป

คำตอบ ๒๖ นี่แลที่เคยอธิบายให้ฟังเสมอว่า จิตติดฌานชอบความสุขสงบ เวลาเพ่งพิจารณาความเกิดดับอยู่นั้นมันไม่ชัดจนเกิดปราโมทย์ร่าเริงเป็นเครื่องอยู่ เดี๋ยว ๆ มันก็วกกลับเข้าไปหาความสงบอีก ฉะนั้นเมื่อเราไม่อยากให้มันเข้าไปสงบสุขจะเกิดความรู้จากการพิจารณา จงพยายามพิจารณาความเกิดดับอยู่ตลอดทุกอิริยาบถ เมื่อมันชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นมาในใจแล้ว จะเกิดปราโมทย์ร่าเริงแล้วอยู่ด้วยอาการนั้นต่อไป

คำถาม ๒๗ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ตอนที่ผมอยู่ประเทศอินโดนิเซียอยู่ในป่า มีเหตุการณ์ในการภาวนาของผมครั้งหนึ่ง คือว่าเลือดเริ่มเดินจากปลายเท้าขึ้นมาและพุ่งขึ้นมาเป็นลำดับ แต่ว่าผมก็ตั้งสติบอกว่าคนเกิดมาทุก ๆ คนต้องตาย สัตว์ในโลกนี้ต้องตายทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่จะไม่ตาย ร่างกายนี้ก็เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จนจิตได้พุ่งออกไปจากกาย และเห็นร่างกายนี้เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ผมได้นั่งจากตอนเช้าของวันหนึ่งไปจนถึงตอนเช้าอีกวันหนึ่ง ตอนที่จิตของผมออกจากกายนั้น ผมรู้สึกว่าผมได้ตายไปเสียแล้ว แต่ว่าเวลาจิตกลับเข้ากายอีกครั้งหนึ่งผมเริ่มมีความ

รู้สึก เริ่มตั้งแต่หน้าผากลงไป แล้วก็ตา จมูก ปาก จนไปทั่วทุกส่วนของร่างกาย แรก ๆ ก็ไม่สามารถจะเคลื่อนไหวได้ เวลาจะพูดก็รู้สึกพูดได้ยากมาก เหตุการณ์ที่เป็นอย่างนี้เป็นเพราะเหตุอะไรครับท่านอาจารย์

คำตอบ ๒๗ ลักษณะที่เป็นนั้น ก็อยู่ในจำพวกจิตเข้าภวังค์ มันมีลักษณะเดียวกันกับที่ท่านเข้านิโรธสมาบัติ แต่ท่านเข้านิโรธสมาบัติท่านเข้าตามลำดับชั้น คือเข้าตั้งแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน จนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แล้วจึงเข้าถึงนิโรธสมาบัติ ตอนที่ท่านเข้านิโรธสมาบัติท่านต้องอธิษฐานในใจ โดยกำหนดเท่านั้นเท่านี้วันค่อยออก มีลักษณะอาการคล้าย ๆ กัน แต่นี้มันไม่เป็นอย่างนั้น มันไม่รู้จักชั้นไม่รู้จักภูมิ ไม่รู้จักขั้นไม่รู้จักตอน จิตมันรวมวูบเข้าไปหายเงียบเลย เรียกว่าจิตเข้าภวังค์อย่างที่เราเป็น ๆ กันส่วนมาก นักปฏิบัติทั้งหลายที่ว่าหายวับเข้าไปเงียบเลย แต่อันนี้ด้วยอำนาจพลังจิตของท่านกล้าหาญ ท่านจึงอยู่ได้นาน โดยมากไม่นาน ครู่หนึ่งขณะหนึ่งแล้วก็ถอนออกมา เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ก็เข้าลักษณะของภวังค์คืออยู่ในฌานนั่นเอง ฌานนั้นถึงแม้จิตจะละเอียดแต่ไม่มีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นพระไตรลักษณญาณ เพราะเมื่อจิตถอนออกจากภวังค์แล้วมีความรู้สึกขึ้นมาจึงกลัวตาย

คำถาม ๒๘ หลังจากนั้นอีก ๓ เดือนผมได้รับประสบการณ์อีกอย่างหนึ่ง คือว่าผมนั่งไปไม่รู้กี่วันกี่คืนกันแน่ เพราะตอนนั้นผมก็ไม่ได้ไปสนใจเกี่ยวกับวันและเวลา หลังจากที่ผมมารู้สึกตัวอีกครั้ง ตัวผมสกปรกเกรอะกรังด้วยคราบน้ำไปหมดทั้งตัว และมีเศษไม้ต่าง ๆ อยู่รอบบริเวณที่ผมนั่ง แสดงว่าต้องมีน้ำท่วมขึ้นมามันถึงได้มีปรากฏการณ์อย่างนั้น แล้วหลังจากนั้นผมก็ได้รับประสบการณ์

อีกอย่างหนึ่ง คือผมสามารถมองเห็นโยมพ่อโยมแม่ของผมกำลังสังวาสกันอยู่มีเชื้ออสุจิประสมกันแล้วมีแสงปรากฏขึ้นมา ในความรู้สึกนั้นว่า นั่นคือปฏิสนธิวิญญาณของผมเอง รวมเข้าด้วยกันแล้วหมุนอยู่กับที่ แล้วปรากฏเป็นร่างขึ้นมาเล็ก ๆ แล้วเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อย ๆ จนเป็นสภาพของผมขึ้นมาครับ

คำตอบ ๒๘ แปลกมาก คือว่าเรื่องที่แสดงภาพนิมิตให้ปรากฏเพื่อจะให้เราพิจารณาชาติคือความเกิด ปฏิสนธิมีลักษณะอาการอย่างนี้ ๆ คือต้องการให้เราพิจารณานั่นเอง เพื่อให้เห็นชัดตามความเป็นจริงว่ามีลักษณะอย่างนี้ ๆ ก็เท่านั้นไม่มีอะไรหรอก ตอนที่น้ำท่วมแล้วแห้งจึงมารู้สึกตัวนั่นซี่น่าเห็นใจมาก ไม่ทราบว่านานกี่มากน้อยสักเท่าไรอาจเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมงหรือหลายวันก็ได้เพราะไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัด

คำถาม ๒๙ หลังจากผมเห็นการปฏิสนธิอะไรต่ออะไรทำนองนี้แล้ว ผมรู้สึกแปลกในใจและเป็นสิ่งที่ผมต้องการอยากจะทราบว่าคนเราเกิดมาอย่างไรแล้วได้ชีวิตขึ้นมาอย่างไรอย่างนี้เป็นต้นครับ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วผมก็อยากจะหาครูบาอาจารย์ที่พอจะแนะนำให้ผมเข้าใจในเรื่องนี้ได้ หลังจากที่ผมได้รับประสบการณ์เช่นนี้แล้ว ผมก็มาพิจารณาดูร่างกาย เริ่มพิจารณาตั้งแต่สมองกระโหลกศีรษะ จนกระทั่งถึงปลายเท้า เมื่อพิจารณาทุกส่วนจะเห็นทีละอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ตั้งแต่ภายนอกจนถึงภายใน เช่นตั้งแต่ผิวหนังลึกเข้าไปก็เป็นเนื้อเป็นเลือดอะไรต่ออะไร และลึกเข้าไปอีกก็เจอะอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างนี้ครับ ขณะที่มองเห็นอยู่นั้นคล้าย ๆ กับเราเห็นด้วยตาภายนอกธรรมดา ๆ นี้เอง ผมก็ค่อย ๆ พิจารณาไปแต่ละอย่าง บางครั้งก็ปรากฏขึ้นนาน บางครั้ง

ก็ไม่นาน อาจจะเป็นราวสัก ๕ นาทีหรือนานกว่านั้น เมื่อผมเอาสติไปจดจ้องดูแต่ละอย่าง ๆ ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ผมแปลกใจมากและที่มันเกิดขึ้นมาเช่นนี้เพื่ออะไรกัน ตอนที่เกิดขึ้นกับผมเช่นนั้นผมว่ามีประโยชน์ต่อผมมาก และตอนนั้นผมยังไม่มีครูบาอาจารย์และยังไม่ได้นับถือพุทธศาสนา ถ้าตอนนั้นผมเรียนรู้พุทธศาสนามากกว่านี้หรือนับถือพุทธศาสนา และมีครูบา-อาจารย์แนะนำสั่งสอนอย่างที่มีท่านอาจารย์อย่างปัจจุบันนี้ ผมคงดีใจมากและจิตภูมิของผมคงไปได้ไกลมาก

พระอาจารย์ถามว่า เวลานี้ยังพิจารณาเห็นเป็นส่วน ๆ ชัดเจนได้อย่างนั้นไหม ซึ่งพระสุธัมโมได้กราบเรียนว่า การพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้นยังพิจารณาอยู่และเห็นชัดด้วย บางทีกำลังพิจารณาส่วนร่างกายอยู่ จิตแวบส่งไปหาอารมณ์อันเป็นอดีตหรืออนาคต แล้วค้นคว้าไปดูเหตุผลของมันจนเห็นเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของเกิดดับไม่เที่ยงแท้แน่นอนเหมือนกัน เมื่อท่านอาจารย์แนะให้มาพิจารณาความเกิดดับก็เลยมาทำตาม

คำตอบ ๒๙ มันก็ถูกแล้ว ที่ให้พิจารณาความเกิดดับ ก็หมายถึงความเกิดดับของร่างกายเรานี้เอง ที่พิจารณามานั้นพิจารณาเป็นเอกเทศส่วน ๆ มันก็เหมือนกัน เมื่อเรามาพิจารณาเห็นชัดในตัวของเราแล้ว สิ่งนอกเหนือจากกายของเราจะเป็นวัตถุ หรือแม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเราก็ให้พิจารณาเห็นเป็นความเกิดดับเหมือนกัน

ที่อยากจะขอเตือนไว้ ณ ที่นี้สักนิดก็คือว่า *เมื่อใดเราพิจารณาความเกิดดับถ้าไม่ชัดแล้วให้หยุดเสีย แล้วกลับเข้ามาอบรมความสงบใหม่*

คือกลับเข้ามาพิจารณาอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายของเราที่เคยพิจารณาได้ความสงบมาแล้วให้มีกำลังเสียก่อน บางทีขณะที่กำลังพิจารณาอยู่นั้นเอง หากความสงบมีกำลังขึ้นมา ความเกิดดับอาจชัดขึ้นมาในนั้นเลยก็ได้ เมื่อมันไม่เกิดเองอย่างนั้นเห็นว่าความมีกำลังเพียงพอคืออยู่นิ่งในอารมณ์เดียวดีแล้ว จึงตั้งใจกำหนดพิจารณาใหม่ หัดทำได้อย่างนี้การเจริญภาวนากรรมฐานจึงจะมั่นคงและจะก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

อนึ่งเรื่องหัดสมถะนี้นั้น ถ้าเราตั้งสติให้มั่นคงเคร่งเครียดเกินไปมันอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ เจ็บกระบอกตาและเจ็บหน้าอกเป็นต้น ฉะนั้นจงปล่อยใจให้มันตามอารมณ์ไปเรื่อย เป็นแต่เราคอยจับจ้องมองดูอาการกิริยาของมันไปเรื่อย ๆ ว่าใจมันไปชอบ รัก ติด หรือเกลียดโกรธไม่พอใจในสิ่งใดและมีความสุขทุกข์อย่างไรในเรื่องนั้น เมื่อทำได้อย่างนี้จิตมันก็จะค่อยช้าลง ๆ ในที่สุดก็หยุดรวมลงได้

คำถาม ๓๐ ครั้งหนึ่งเมื่ออยู่กรุงเทพ ฯ ได้รับนิมนต์ไปกับเพื่อน ๆ เพื่อนจะล้อเล่นแกล้งยั่วหรืออย่างไรก็ไม่ทราบบอกว่าผู้หญิงคนนั้นสวย เมื่อผมมองดูไปแล้วปรากฏผู้หญิงคนนั้นหนังหุ้มตัวเขาถลกออกหมดมองดูทะลุปรุโปร่งไปทั้งตัวปรากฏมีแต่โครงกระดูกเท่านั้น ที่หลังเพื่อนสะกิดจึงรู้สึกตัวขึ้นมา อ้าว นี่เรานั่งอยู่ในบ้านกับเพื่อนนี่

คำตอบ ๓๐ ที่พิจารณาเห็นอสุภะหรืออวัยวะชิ้นส่วนทุกประการสภาพเช่นนั้นยังไม่ใช่วิปัสสนา ยังอยู่ในขั้นสมถะ เรียกปฏิภาคนิมิต ถึงอย่างนั้นก็ดีจะเรียกสมถะอยู่ในขั้นปฏิภาคนิมิตก็ตาม แต่ก็เป็นของควรใช้ เป็นเครื่องมือ

อย่างดีที่สุด เป็นเครื่องเล่น เครื่องอยู่ ที่อธิบายให้ฟังตะกี้นี้ว่า ในเมื่อเราตั้งสติกำหนดจิตให้นิ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์เต็มที่แล้วเมื่อเราออกจากนั้นมาจะมองสิ่งใด ๆ หรือได้ยินสิ่งใด ๆ จะปรากฏเป็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้เคยเป็นเคยมีไหม

คำถาม ๓๑ เป็นอย่างนั้นครับ

คำตอบ ๓๑ นั่นแหละดีละ อยากให้หัดอบรมอย่างนี้ให้มาก ๆ ทั้ง ๒ อย่าง อย่าไปทิ้งหัดควบคู่กันไป อย่างอธิบายให้ฟังมาแล้วคือว่า เมื่อวิปัสสนามันไม่ชัดก็ให้วางเสีย แล้วก็เข้าไปกำหนดสมถะ อบรมสมถะ จะพิจารณาปฏิภาคอย่างที่เล่าให้ฟังก็ตาม ให้แยกแยะเป็นอสุภะปฏิกูลให้เห็นเป็นของปฏิกูลโสโครกด้วยประการใดก็ตามเถิด หรือจะแยกเป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ให้มันอยู่กับอันนั้น เมื่อมันอยู่กับอันนั้นแล้ว จิตมันอาจจะปล่อยวางเอง แล้วรวมวูบเข้าไปเป็นภวังค์ เมื่อมันถอนออกมาอาจจะเป็นวิปัสสนาอย่างที่ได้อธิบายให้ฟังมาแล้วนั้น

การปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นสมถะ อะไรเป็นวิปัสสนา แล้วอาจเสื่อมได้ง่าย บางทีปฏิภาคนิมิตปรากฏซึ่งเกิดจากสมถะแท้ ๆ เช่นเห็นอสุภะเห็นร่างกายของตนแตกกระจายออกเป็นธาตุ ๔ หรือมองเห็นสิ่งทั้งปวงในโลกนี้เป็นธาตุ ๔ ไปหมด เข้าใจว่าตนได้วิปัสสนาเห็นแจ้งแล้วเลย เพลินหลงงมติดอยู่กับความรู้ความเห็นอันนั้นก็มี บางทีวิปัสสนาเกิดจริง พิจารณาเห็นทั้งตนและคนอื่นตลอดทั่วหมดทั้งโลก เห็นเป็นสักแต่ว่าเกิดดับ ๆ แต่ไม่เห็นทะลุไปถึงทุกขัง – อนัตตา หรือเห็นเป็นพระไตรลักษณ์แล้วไปหลง

เพลินติดอยู่ในความรู้ความเห็นของตนนั้น ไม่ได้ค้นคว้าให้เข้าถึงต้นเหตุแห่งความเกิดดับนั้น ๆ *จนกระทั่งวิธีและอุบายว่า ทำอย่างไรจึงจะทำตนให้พ้นไปเสียจากเรื่องนั้นได้ ก็ยังมีการเสื่อมได้เหมือนกัน*

ฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายพึงหัดทั้งสมถะและวิปัสสนาให้ชำนาญ แล้วสังเกตความแปลกต่างของทั้งสองนั้นให้ถี่ถ้วนอย่าได้หลงนำเอามาปนกันอันจะเป็นเหตุให้เข้าใจผิด ผลที่สุดจะเสื่อมเสียจากของดีทำได้ยากอย่างน่าเสียดาย.



พระเจมส์ ธมฺมจนฺโท

อายุ ๒๖ ปี

อายุพรรษา ๒ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า เจมส์ แชดบอร์น (James Chadbourne) เป็นชาวอเมริกัน สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เคยทำงานมาหลายแห่ง แต่เมื่อหันมามองชีวิตของมนุษย์เราแล้วมีความเห็นว่าหาสาระแก่นสารมิได้ จึงได้ตัดสินใจบวชเป็นสามเณรในพุทธศาสนา และฝึกหัดอบรมกรรมฐานกับพระ-อาจารย์แบนที่วัดดอยธรรมเจดีย์หนึ่งพรรษา จากนั้นได้เที่ยวไปเยี่ยมอาจารย์ตามสำนักต่าง ๆ หลายแห่ง แต่รู้สึกว่าการไปเช่นนั้นไม่ได้ให้ประโยชน์เท่าที่ควร

ต่อมาได้อุปสมบทเป็นภิกษุ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ แล้วได้มาอบรมศึกษาธรรมปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง

เมื่อได้รับการอบรมและให้อุบายถูกกับจริตนิสัย จิตที่เคยแส่ส่ายมาแต่ก่อนจึงสงบลงจนมองเห็นความไม่จีรังยั่งยืนของสิ่งทั้งปวงในโลก แล้วฝึกใจ ไม่ปล่อยให้ใจไปเกี่ยวข้องในอารมณ์นั้น ๆ

มีความประสงค์จะศึกษาในเรื่องธรรมะบางประการกับท่านอาจารย์ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ด้วยคำถามต่อไปนี้ โดยมีพระสตีเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปลคำถามและคำตอบ

คำถาม ๑ ผมขอกราบเรียนนิดก่อนครับเพื่อกันลืม เมื่อก่อนที่ผมจะมาศึกษากับท่านอาจารย์ เมื่อจิตของผมดิ่งสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ท่านอาจารย์บอกว่า นี่คือสภาพของฌาน ดังนั้นผมจึงพยายามรักษาจิตรักษาใจของผมให้อยู่ในสภาพนั้นเสมอ ถ้าเป็นไปได้ผมจะพยายามรักษาให้ทุกขณะจิต การนอนผมก็พยายามนอนให้น้อยกว่า ๔ ชั่วโมง แต่ยิ่งพยายามรักษาระดับนั้นเท่าใด จิตก็ยิ่งแย่ลงเท่านั้น

ต่อมาผมพยายามเร่งความเพียรใหม่ โดยไม่พิจารณาถึงความตายอย่างเก่า ผมกำหนดดูอยู่ที่ใจอยู่ ๒ วันเต็ม ๆ หลังจากนั้นหลังของผมก็เกิดปวดขึ้นมาอีก วันหนึ่งผมไปบิณฑบาต ผมได้ใคร่ครวญดูว่าทำไมจิตของเราจึงได้ตกไป ในที่สุดผมก็พบความจริงว่าเหตุที่จิตตกเพราะผมมีความอยากมากไปที่จะรักษาจิตที่ตนคิดว่าอยู่ในสภาพฌานมาก่อน ดังนั้นผมจึงตัดสินใจสละปล่อยวางอารมณ์นั้นเสีย ปรากฏว่าจิตกลับสว่างขึ้นมาและรู้สึกอิ่มเอิบใจมากในเวลาเดียวกัน หลังที่เคยปวดก็หายไปด้วย

ต่อมาผมก็เริ่มพิจารณาถึงความตายอีก แต่รู้สึกว่าความซาบซึ้งที่ได้รับดีไม่เท่าที่เคยเป็นมา เลยตัดสินใจเลิกพิจารณาความตาย กลับมาเริ่มพิจารณา

ร่างกายใหม่ โดยการตัดมือออกแบ่งแยกมือเป็นชิ้น ๆ แล่เนื้อออกเป็นชิ้น ๆ พยายามหาความเที่ยงแท้จากสิ่งเหล่านี้ แต่ก็หาไม่เจอสักอย่าง มีแต่สิ่งไม่เที่ยงแท้และแปรสภาพไปเรื่อย ๆ ถึงแม้ผมจะพิจารณาทุกส่วนของร่างกายให้แยกแยะออกมาเป็นชิ้นเป็นอัน ก็หาความเที่ยงแท้ไม่พบเหมือนกันครับ

คำตอบ ๑ ก็ดีแล้วนี่ อุบายดี อุบายนี้ดีมาก ค้นคว้าหามาได้ด้วยตนเอง ดีมาก

คำถาม ๒ ต่อนั้นมาผมก็เริ่มพิจารณาถึงความไม่เที่ยงแท้ ได้เริ่มจากตื่นนอนทำความเพียร ไปบิณฑบาต ฉันจังหันและทำกิจวัตรต่าง ๆ แต่ก็เจอแต่การเปลี่ยนแปลงสภาพทั้งนั้น วันหนึ่งผมไปบิณฑบาตผมได้คิดว่า เราควรจะกำหนดอย่างไรดีกับการภาวนาของเรา ผมเลยได้คิดว่า เราควรกำหนดดูที่ใจหาความเที่ยงแท้จากใจให้ได้ โดยการพิจารณาขันธ์ ๕ ผมพยายามพิจารณาทุกแง่ทุกมุม แต่ก็ไม่มีอะไรเที่ยงแท้สักอย่างเดียว ในที่สุดก็หันกลับมาดูว่าใครเป็นผู้ไปพิจารณาเรื่องไม่เที่ยงแท้ พยายามจ้องดูที่ใครเป็นผู้ไปคิด จิตของผมก็เริ่มดิ่งลง ๆ จนเกิดความรู้สึกว่า ความนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาสามารถจับเป็นชิ้นเป็นอันหรือเป็นก้อนได้ครับ และก็พบว่าสิ่งเหล่านี้หาความเที่ยงแท้มิได้เลย

คำตอบ ๒ ถูกแล้วการเจริญปัญญาวิปัสสนาให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ มันก็ต้องลงที่ขันธ์ ๕ นี้ทั้งนั้น เมื่อมาเห็นชัดในขันธ์ ๕ นี้แล้ว สิ่งอื่น ๆ มันก็มีสภาพเช่นเดียวกัน

คำถาม ๓ ต่อมาผมสามารถแยกผู้ไปจ้องดูขันธ์ ๕ กับขันธ์ ๕ เป็นคนละคนกัน เมื่อไปจ้องดูขันธ์ไหนขันธ์นั้นก็ดับไป

คำตอบ ๓ ถูกแล้วที่แยกผู้ที่ไปดูขันธ์เป็นคนละคนกันได้ ถ้ามิฉะนั้นแล้วก็จะหลงเข้าใจว่าขันธ์เป็นตนหรือเห็นตนเป็นขันธ์ไป ขอให้พิจารณาอย่างนั้นอยู่เสมอ ๆ ตลอดกาล แล้วจะเข้าใจว่า ขันธ์ ๕ มิได้นอกจากตน (คือใจ) หรืออยู่ในตนก็มิใช่ เพราะมีรูปกับนามจึงเรียกว่าขันธ์ ๕ เมื่อมาแยกผู้มาพิจารณาเห็นขันธ์ ๕ เป็นพระไตรลักษณ์ชัดแล้ว ผู้เห็นนั้นก็จะไม่หลงเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตนหรือมิใช่ตน เห็นขันธ์ ๕ เป็นแต่เพียงเป็นไตรลักษณ์แม้ที่สุดผู้ที่ไปพิจารณาเห็นขันธ์ ๕ เป็นพระไตรลักษณ์ก็จะเป็นไตรลักษณ์ไปด้วย

คำถาม ๔ ท่านอาจารย์อธิบายให้ฟังผมรู้สึกเข้าใจดี แต่ผมก็ยังพยายามพิจารณาหาความเที่ยงแท้ของขันธ์ ๕ สักเท่าไรก็ไม่พบ พิจารณาไปก็ไปเจอะเอาแต่ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของขันธ์ ๕ อยู่เรื่อยไป แล้วก็เลยไปเพลินอยู่กับเรื่องนั้น

คำตอบ ๔ จับหลักได้ไหม ท่านดูอะไรเป็นหลัก

คำถาม ๕ ผมยังไม่สามารถทำได้ถึงขนาดนั้นครับ

คำตอบ ๕ ดังได้อธิบายให้ฟังมาแล้วเมื่อกี้นี้ว่า ให้พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ โดยเป็นพระไตรลักษณญาณอันหนึ่ง แล้วก็ให้เห็นผู้ไปรู้ไปพิจารณาขันธ์ ๕ เห็นเป็นพระไตรลักษณ์นั้นอันหนึ่ง ให้พิจารณาอย่างนั้นจนให้ชำนาญ มันจะเกิดจะมีหรือไม่เกิด ไม่อะไรขึ้นมาก็เอาไว้แค่นั้นก่อน

คำถาม ๖ บางทีผมก็ไปจับเอาความรู้สึก จนความรู้สึกอันนั้นอุทานออก

มาทีละคำ ๆ ผมก็ไปจ้องเอาแค่คำ ๆ เดียว แต่เมื่อทิ้งการจ้องเอาคำนั้น ผมก็สะดุ้งลืมตาขึ้นมาเลยครับ

คำตอบ ๖ ที่อธิบายให้ฟังว่าใจของเราเมื่อเข้าถึงความสงบ ทีแรกที่ไปจ้องดูอันนั้นเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ จิตมีอารมณ์เดียว ที่มันระบายออกมาเป็นเรื่อง ๆ ทีละนิด ๆ ที่มันระบายออกมาจะเป็นคำอุทาน หรืออะไรก็ตามเป็นเรื่อง ๆ นั้น นั่นแหละเราจะเห็นชัดทีเดียวว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องออกมาจากใจดวงเดียวแท้ ๆ เมื่อเราเข้าใจอย่างนั้นแล้ว อย่าไปยึดเอา วางเสียแล้วมาจ้องดูเฉพาะจิตผู้ไปรู้ไปพิจารณาแต่อย่างเดียว ในที่สุดเอกัคคตารมณ์ที่เราไปจ้องอยู่นั้นมันก็วางแล้วรวมวูบเข้าไปเป็นเอกัคคตาจิต ว่างไม่มีอะไรนิ่งเฉยอยู่ ที่สะดุ้งพร้อมกับลืมตาขึ้นมานั้น คือจิตถอนออกมาจากเอกัคคตาจิตละ

คำถาม ๗ หลังจากการสะดุ้งจนลืมตาขึ้นมา ความนึกคิดต่าง ๆ เริ่มผุดขึ้นมาอีก ผมเลยคิดว่า นี้เป็นเรื่องของอวิชชาทั้งนั้น จนความคิดนั้นเริ่มอ่อนตัวลง ๆ พอไปคิดว่าทิ้งอวิชชาเสีย ความนึกคิดต่าง ๆ เริ่มโผล่ขึ้นมาอีกครับ

คำตอบ ๗ นี่เราจะเห็นได้ชัดเลยว่า ฌานนั้นจิตละเอียด (คือเข้าถึงภวังค์) แต่ปราศจากปัญญา ฉะนั้นเมื่อจิตตื่นออกจากภวังค์มาแล้ว ความคิดนึกและอารมณ์ต่าง ๆ จึงโผล่ขึ้นมายิ่งมองก็ยิ่งโผล่มากขึ้นทวีคูณ แต่ความละเอียดของจิตนั้นยังมีอยู่จึงสามารถรู้ได้ว่านี้คืออวิชชา แต่ไม่สามารถจะถอนตัวอวิชชาที่แท้จริงได้ เป็นแต่รู้ว่าอวิชชาเฉย ๆ ถึงกระนั้นก็ยังได้ประโยชน์ทำความคิดนึกต่าง ๆ ที่โผล่ขึ้นมานั้นให้ค่อยเบาบางลงได้บ้าง พอเริ่มว่าจะทิ้งอวิชชา จิตที่ปราศจากปัญญาไม่รู้ตัวอวิชชาที่แท้จริง เลยกลายมาเป็นตัวอวิชชาเสียเอง ฉะนั้นความคิดนึกที่อวิชชาแทรกอยู่แล้ว จึงได้แห่กันมาโผล่ขึ้นใหญ่

คำถาม ๘ ความนึกคิดต่าง ๆ และขันธ์ ๕ เป็นส่วนหนึ่งของใจ แล้วสติที่ไปจ้องดูใจนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ขันธ์ ๕ นี้ก็ออกมาจากใจเดิม เมื่อสามารถทิ้งขันธ์ ๕ ได้ จะพูดได้หรือไม่ครับว่าใจกับสติไปด้วยกันเป็นจุด ๆ เดียวกัน

คำตอบ ๘ คือว่าใจเดิมนั้นเมื่อเราอบรมภาวนาจนกระทั่งไม่มีอะไรเสียเลย มีแต่ใจคือความเป็นกลาง ความคิดความนึกก็ไม่มี หรือส่งส่ายสักนิดเดียวก็ไม่มีทั้งนั้น จะปรากฏเป็นความสว่างโล่งของมันต่างหาก อันนั้นเป็นใจเดิม ถ้าหากคราวนี้เราไปเพ่งดูขันธ์ ๕ เพราะขันธ์ ๕ เป็นเหตุยุแหย่ให้ใจมันออกมาจากใจเดิม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นเรื่องยุแหย่ เหตุนั้นเราจึงต้องมาพิจารณาดูขันธ์ ๕ ให้เห็นเป็นของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือลงไตรลักษณ์ แล้วเราจะไม่เข้าไปยึดในขันธ์ ๕ คือว่าถึงมันออกไปแล้วก็ให้มันเห็นตามความเป็นจริง แต่เราจะต้องให้รู้สึกว่าอันนี้ไม่ใช่ตัวใจ ให้เข้าใจอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เหตุนั้นเมื่อเวลามันแวบออกไป สติที่เราคุมจิตอยู่กับจิตที่ไปจ้องดูขันธ์ ๕ นั้น อันนั้นการดูอาการของใจ แล้วสติคุมตัวจิตนั้นอีกที อันนี้มันเป็นเรื่องออกนอกใจเหมือนกัน คือตัวใจเดิมไม่มีอะไรเลย ว่างรู้อยู่เฉย ๆ เมื่อขันธ์ยังมีอยู่ตราบใดของเหล่านี้ก็ต้องมีอยู่ด้วยกันเสมอ

คำถาม ๙ หลังจากจิตสงบลงไปแล้วเกิดเป็นภาพขึ้นมาเหมือนกับผมได้กลับไปที่บ้าน พบโยมพ่อบุญธรรมของผม แล้วเข้าไปบอกโยมพ่อบุญธรรมของผมว่าในโลกนี้หาอะไรเที่ยงแท้ไม่ได้เลยครับ ย้ำอยู่อย่างนั้น หลังจากนั้นผมรู้สึกเหมือนกับอยู่ในจักรวาล เห็นดวงดาวต่าง ๆ เยอะแยะ แต่ผมก็พยายามแสวงหาความเที่ยงแท้ต่าง ๆ แต่ก็ไม่สามารถหาความเที่ยงแท้อะไรได้เลยในจักรวาล

นี้ แม้กระทั่งเม็ดทรายเม็ดหนึ่งก็หาความเที่ยงแท้มิได้เลยครับ ต่อมาเหมือนกับผมกลับมายังที่บ้านของผมอีก เห็นบ้าน เห็นต้นไม้ เห็นสุนัขที่เลี้ยงไว้ เห็นรถ มองอะไรก็หาความเที่ยงแท้จากสิ่งเหล่านี้มิได้เลย จนกระทั่งแม้แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ใจนั้นก็ไม่เที่ยงแท้

คำตอบ ๘ ความรู้ที่มีภาพประกอบเช่นนี้มันทำให้นักปฏิบัติหงายหลังมามากต่อมากแล้ว ผมเรียกว่า ญาณ ไม่มีทัศนะ จึงมักเห็นแต่พระไตรลักษณ์บางข้อ ถ้าเป็นญาณทัศนะแล้วต้องเห็นพระไตรลักษณ์พร้อม ๆ กัน ณ ที่แห่งเดียวกัน ความรู้แบบนี้เป็นความรู้อันเกิดจากฌาน...เสื่อมได้

คำถาม ๑๐ จากสภาพการณ์ที่เห็นบ้านของผมและสิ่งต่าง ๆ ผมก็เลยวกกลับเข้ามาในความคิดของผมอีกว่า โอ๊ย ! อย่าไปสนใจเลยกับสิ่งภายนอก ดูที่ใจเราเองดีกว่า พอบอกว่าดูใจของตนเองก็เหมือนกับตนเข้าไปในบ้านอีก แล้วก็บอกกับโยมพ่อบุญธรรมของผมว่า ดูที่ใจเราเองดีกว่า ดูที่ใจเราเองดีกว่า ย้ำอยู่อย่างนั้น

คำตอบ ๑๐ ดีเหมือนกันที่มันเกิดเป็นเช่นนั้น เราจะได้รู้ความพิศดารของใจ พฤติการณ์พรรค์นี้ถ้ามิใช่นักปฏิบัติแล้วไม่มีวันจะได้ประสบดอก มันคล้าย ๆ กับนอนฝัน *ในวงนักปฏิบัติรู้กันได้เรียกว่า ภาพนิมิตในภาวนา หรือจะเรียกให้พิศดารหน่อยเรียกว่าใจสอนใจ หรือธรรมตามพร่ำสอนผู้ปฏิบัติธรรม* แต่นี้ก็ยังตกอยู่ในสภาพนิมิตเกิดจากฌานหรือญาณ ต้องใช้ปัญญาวินิจฉัยอีกทีหนึ่ง หลังจากจิตถอนออกมาจากสภาพนั้นแล้วจึงจะใช้การได้ถ้ามิฉะนั้นแล้วจะไปหลงติดแหงกอยู่ในเรื่องนี้อีก

คำถาม ๑๑ หลังจากบอกกับโยมพ่อของผมให้ดูที่ใจก็เหมือนกับผมกลับมามองดูตัวผมอีกครั้งหนึ่ง ผมเลยพิจารณาเอาหัวใจออกมา ตับไตไส้พุงออกมา เอาทุกส่วนของร่างกายออกมา แล้วมองเห็นสภาพสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยงแท้ทั้งนั้นเลย แม้กระทั่งความนึกคิดต่าง ๆ ก็ไม่เที่ยงแท้ จนผมสะดุ้งลืมตาขึ้นมา

คำตอบ ๑๑ ถูกแล้วหลักพิจารณาอันนั้นถูกแล้ว ด้วยการพิจารณาวิปัสสนาของเรามันค่อยชำนาญเข้า แม้ในภาพนิมิตอันเรื่องของฌาน (คือสมถะ) ก็ยังปรากฏว่ายังได้นำไปใช้อยู่ เรื่องญาณ—สมถะ—วิปัสสนา—อภิญญา—มรรคเหล่านี้เป็นเรื่องเกี่ยวพันกันไปในการปฏิบัติของนักปฏิบัติทั้งหลาย หากไม่สังเกตให้ดีแล้วอาจเข้าใจสับสนก็ได้ แล้วก็พูดรู้เรื่องกันเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติเป็นไปแล้วเท่านั้น นอกนั้นก็เหมือนเป่าปี่ให้ควายฟังเท่านั้นเอง ขอเตือนว่าอย่าได้ไปแก้ไขอะไรมันทั้งสิ้น ขอให้มันเป็นไปตามสภาพของมัน เราเป็นแต่ไปรู้ตามสภาพของมันก็แล้วกัน

คำถาม ๑๒ ผมสงสัยขอเรียนถามว่า ตอนท่านอาจารย์อธิบายว่าขันธ์ ๕ เป็นส่วนของขันธ์ ๕ เมื่อพูดถึงเรื่องใจแล้วก็พูดถึงเรื่องอยู่ด้วยกัน ผมอยากจะทราบว่า สติกับใจรวมอยู่ด้วยกันจะเรียกว่า มโน ได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๑๒ เคยบอกว่าเราหัดสติครั้งแรกต้องหัดสติตามระวังรักษาจิตผู้คิดนึกส่งส่ายให้มารวมอยู่ในจุดเดียวกัน นี่ยังไม่ใช่มโน เมื่อสติมีพลังเต็มที่สามารถควบคุมจิตไม่ให้คิดนึกส่งส่ายออกไปภายนอกได้แล้ว สติตัวนั้นก็จะมารวมเข้าเป็นเอกัคคตารมณ์จนเลยเป็นเอกัคคตาจิต รวมเข้าเป็นของกลาง ๆ ว่างเฉยเหลือแต่ตัวรู้ นั้นแลจึงจะเรียกว่ามโน

คำถาม ๑๓ ผมสงสัยว่าเวลาท่านสุชัมโมสามารถแยกจิตกับรูป จิตกับเวทนา จิตกับสัญญา จิตกับสังขารได้ แต่ก็ไม่ได้ถามว่าแยกจิตกับวิญญาณได้หรือเปล่า ผมสงสัยถ้าสภาพอย่างนั้นจิตกับวิญญาณแยกกันได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๑๓ ไม่มีเรื่องแยก นามธรรมเหล่านั้นคือ เวทนา–สัญญา–สังขาร วิญญาณ—จิต—มโน ไม่มีเรื่องแยก แต่ท่านสอนให้ไปรู้เท่าเฉย ๆ ถ้าหากเข้าถึงมโนมันวางเองไม่ใช่เรื่องแยก มันสงบไปเอง มันยังเหลืออันเดียวคือสมมติเป็นแนวทางความเป็นจริง ไม่มีเรื่องแยก ไปรู้เข้าแล้วมันวางหมด อุปมาเหมือนไฟ เมื่อติดสว่างจ้าขึ้นมาพร้อมนั้นจะมีทั้งความร้อนและระงับมืดและเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ข้าง อะไรต่ออะไรเยอะแยะ พอแสงสว่างดับ อะไร ๆ ก็ดับไปพร้อมกันหมด สิ่งเหล่านั้นจะแยกออกจากกันไม่ได้ ผู้รู้ก็เป็นแต่ไปรู้เรื่องเหล่านั้นเท่านั้น

คำถาม ๑๔ ผมอยากกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาผมนั่งภาวนาผมมีความเพียรมาก นั่งได้ไม่นานจิตมันก็สงบทุกที เดินจงกรมก็มีพลังมากเช่นกันและมันเพิ่มขึ้น ๆ เรื่อย ๆ จนเต็มที่ จิตมันก็วูบลงไปสงบอยู่แล้วก็ถอนออกมาแล้วจิตก็เสื่อมลงเรื่อย ๆ เมื่อปรารภทำความเพียรอีกจิตก็มีกำลังเจริญก้าวหน้าขึ้นมาอีก ผมอยากทราบว่าทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

คำตอบ ๑๔ นี่แหละผมเคยพูดอยู่เสมอว่า ชอบสุขสงบคือยินดี ในฌานโดยแท้เลยทีเดียวไม่มีปัญญา ทำอะไรก็คิดถึงความสงบอยู่ร่ำไป แต่ถ้าหากเราหัดชำนาญ เช่น เพ่งพิจารณาอะไร เช่นอานาปานสติแล้วก็เข้าถึงนั้นอยู่เสมอแล้วก็ต้องเพ่งอาณาปานสติที่มันเคยพิจารณาอยู่แล้วนั้นแหละให้มันชำนิชำนาญ

คำว่า 'ชำนาญ' ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าทำแล้วมันจะต้องได้อันนั้นเสมอไป แต่หมายความว่าเราจะต้องตั้งสติพิจารณาอันนั้น วางจิตให้มันพอดีพองาม ตรงนั้นแหละเรียกว่าชำนาญ ไม่ใช่กำหนดแล้วจะให้มันดิ่งเข้าไปถึงเลย ชำนาญอันนี้ยังไม่ถูก เราตั้งสติหรือกำหนดอย่างไร วางจิตพอดีพองามแล้วมันค่อยรวมลงอันนี้แหละมันสำคัญ *'พอดีพองาม' ในที่นี้มันเป็นเรื่องเฉพาะของตนเอง คนอื่นพูดไม่ถูก บอกไม่ได้อีก แต่งให้ไม่ได้อีก อันนี้เพียงแต่บอกเฉย ๆ เมื่อเราทำเราปลงจิตอย่างนี้ เราตั้งสติกำหนดอย่างนี้ จิตมันจึงค่อยขัดอย่างนี้มันจึงค่อยสงบลงอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของตนเอง ถ้าหากชำนาญอย่างนี้เสื่อมยาก* ความสงบสุขเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงปรารถนา ความสงบเฉย ๆ ไม่มีปัญญาย่อมเสื่อมได้ เมื่อเสื่อมแล้วความปรารถนาเกิดขึ้นย่อมทำให้ไกลจากความสงบสุขมากขึ้นทุกที จึงปล่อยวางความปรารถนาแล้วพึงทำความสงบใหม่

คำถาม ๑๕ อยากกราบเรียนท่านอาจารย์อีก คือว่าท่านอาจารย์บอกว่าเวลามันดิ่งลงไปสู่ความสงบว่าเป็นเรื่องของฌาน ทีหลังถึงมันจะรวมวูบเข้าไปได้อย่างเดิม แต่ความสุขก็ไม่เหมือนเดิม ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

คำตอบ ๑๕ ของที่เคยเป็นเคยได้เคยเห็นไม่ว่าอะไรทั้งหมดละ ประสบการณ์ครั้งแรกมันย่อมมีความปลื้มปีติ อิ่มอกอิ่มใจสุขสบายมาก ทีหลังมันเคยชินแล้วมันก็ค่อย ๆ เลือนไป

คำถาม ๑๖ อยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาภาวนาดี ตั้งสติอยู่กับความคิด พิจารณาความคิดจนกระทั่งมันชัดแจ้ง เห็นความคิดเกิดขึ้นทุก

ขณะ แต่ว่าเวลาเสียงระฆังดังมันก็ยังได้ยินอยู่ พร้อมกันนั้นความคิดเกิดขึ้นมันชัดแจ้ง บางทีก็เห็นเวทนาเกิดขึ้น สติมันก็ไปจ้องอยู่กับเวทนา บางทีเห็นสัญญา เขาก็รู้ว่าเป็นสัญญา สติมันก็ไปจ้องอยู่ที่สัญญา แล้วพิจารณาความคิด อยากเรียนท่านอาจารย์ว่าตั้งสติอย่างนี้ดีไหมหรือว่าไม่ดี แล้วถ้าหากว่าภาวนาไม่ดีไม่ค่อยมีรสชาติ ทีหลังมากำหนดตัดไม้ตัดมือตัวตนออกเป็นท่อนๆ แต่จิตไม่ค่อยสงบ จึงอยากจะเรียนถามท่านอาจารย์ว่าเอาสติจ้องกับความคิดมันจะดีไหม มันจะถูกต้องไหม

คำตอบ ๑๖ การที่ตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันความคิดเกิดขึ้นทุกขณะนั้นมันดีแล้วแต่เสียงระฆังมันยังได้ยินอยู่ก็ช่างมัน ประสาทมันมีอยู่มันก็รับรู้ไปตามหน้าที่ของมัน เวลานั้นจิตมันไม่ไปรับเอามาไว้ในตัวมันดอก หัดได้อย่างนั้นแปลกดีนัก แต่นั่นเป็นเรื่องนามธรรม เมื่อเราหันมากำหนดรูปธรรม คือกำหนดตัดแขนขาเป็นต้น แล้วจิตไม่ค่อยสงบนั้น เพราะเรายังไม่ชำนาญทางด้านรูปธรรม แต่ถึงอย่างไรต้องหัดให้ชำนาญทั้งสองอย่างนั่นแหละดี เพราะทั้งสองอย่างนี้มีอยู่ในตัวของเราพร้อมด้วยกัน

คำถาม ๑๗ อยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า แต่ก่อนมีคนอธิบายให้ผมฟังว่า จิตกับขันธ์ ๕ มันต่างกัน อันนี้มันถูกหรือไม่

คำตอบ ๑๗ จิต (วิญญาณ) ก็คือนามธรรม หนึ่งในสามของนามธรรมในขันธ์ ๕ นั้นเอง ขันธ์ ๕ คือ รูปหนึ่ง นามสี่ เขาไม่เข้าใจขันธ์ ๕ ถ้าเขาเข้าใจแล้วคงไม่มีปัญหาอะไรในเรื่องนี้

คำถาม ๑๘ อยากกราบเรียนถามว่า จิตเวลามันไม่ไปยึดถืออะไร ปล่อยวางหมดแล้วมันก็ว่างอยู่เฉย ๆ ผมคิดว่าความที่จิตว่างอยู่เฉย ๆ นี้คงมิใช่ขันธ์ ๕ แน่ เพราะขันธ์ ๕ มันมีอาการอยู่หมดแล้ว

คำตอบ ๑๘ ความว่างอยู่เฉย ๆ นั้นตามมติของผม ผมเรียกว่า ใจ (คือความเป็นกลาง ๆ) ใจเป็นประธานในนามของขันธ์ ๔ คือเวทนา—สัญญา—สังขาร—วิญญาณ แต่ไม่ได้จัดเข้าในจำพวกของขันธ์ ขันธ์ ๔ นั้นเป็นอาการของใจจึงเรียกว่าขันธ์ ใจเมื่อไม่มีอาการก็เลยไม่จัดเข้าในจำพวกขันธ์กับเขา

คำถาม ๑๙ ผมเข้าใจว่ากรรมดีกรรมชั่วเป็นสิ่งที่คนเราเลือกเอาไม่ได้ คนจะดีจะเลวเพราะกรรมเท่านั้นบันดาลให้เป็นไปตามอำนาจของมัน

คำตอบ ๑๙ ที่ท่านแสดงว่ากรรมเป็นผู้จำแนกสัตว์ให้เป็นต่าง ๆ กันนั้นท่านแสดงถึงกรรมที่ได้กระทำไว้แล้วตอนให้ผลต่างหาก ส่วนกรรมใหม่เลือกกระทำได้ตามปรารถนา ถ้าหากคนเราเลือกทำกรรมดีกรรมชั่วไม่ได้แล้ว เกิดมาเป็นอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้นอยู่เช่นเคย เช่นต้นไม้พันธุ์ต่าง ๆ มีขนุน ทุเรียน เป็นต้น เพราะต้นไม้ไม่มีจิตใจมีแต่ชีวะแล้วก็ไม่สามารถทำกรรมด้วยทวารทั้งสามได้ด้วย แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม เมื่อมนุษย์ผู้ทำกรรมทั้งสามได้มาประสมพันธุ์ต้นไม้อันไม่มีจิตใจ ยังสามารถแปรสภาพไปได้ แล้วก็ผลของกรรมใหม่นี้อีกนั่นแหละที่จะไม่ให้คนเราเลือกเอาได้ในเมื่อไปเกิดในภพใหม่ต่อไป เช่น คนเราทำกรรมไว้อันจะนำไปให้เกิดเป็นสัตว์ดิรฉาน เมื่อเราไปเกิดในภพดิรฉานจะขอให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ เป็นต้น

คำถาม ๒๐ คนเราทำกรรมแล้วเอากรรมไปเก็บไว้ ณ ที่ใด เช่นคนที่เคยทำการภาวนาไว้แต่ชาติก่อน ๆ เกิดมาในชาตินี้ทำไมจึงไม่ทำภาวนาต่อเลย ทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกันใหม่ ผู้ที่ได้โสดาบันบุคคลแล้วเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกทำไมจึงมาเป็นปุถุชนธรรมดา ๆ

คำตอบ ๒๐ คนเราเกิดมาเมื่อมีชีวิตอยู่ก็ย่อมทำกรรมด้วยทวารทั้งสามร่วมกันเวลาตายแล้วยังแต่มโนกรรมอย่างเดียว กรรมอันใดที่พร้อมกันทำด้วยทวารทั้งสามเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็มารวมอยู่ที่มโนกรรมแต่ผู้เดียว (ใจเป็นผู้เก็บกรรม) เมื่อใจผู้นี้ยังมีภพชาติอยู่ไปเกิดในที่ใด กายเขาเป็นอย่างไรมีอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างเขาจะเป็นอื่นไปไม่ได้ ถ้าเป็นอื่นไปเขาก็เรียกว่าวิการ

ที่ถามว่าทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกรรมกันใหม่ ทำไมจึงไม่ฝึกอบรมกรรมเก่าต่อเลย วิสัชนาว่า เพราะกายกรรมวจีกรรมมันขาดตอนกันแล้วในเวลาตาย เมื่อมาเกิดใหม่จึงต้องมาตั้งต้นใหม่ แต่มีดีที่ใจเป็นผู้รับมอบกรรมเก่านำมาเกิด ถึงแม้ใจจะแสดงกรรมเก่าออกมาให้ปรากฏไม่ได้ แต่เมื่อได้มาอบรมฝึกฝนกายวาจาที่เป็นแนวของกรรมเก่าแล้วย่อมเป็นไปได้เร็วกว่าง่ายกว่า

เหมือนนักดนตรีถึงแม้เขาจะเปลี่ยนอาชีพเดิมไปหาอาชีพอื่นจะด้วยเหตุใด ๆ ก็ตาม หากเขาได้ฟังดนตรีหรือบทเพลง ๆ นั้นเข้าแล้ว เขาย่อมระลึกได้และรู้ได้ชัดว่า เพลงนั้น ๆ ดนตรีนั้น ๆ ต้องมีจังหวะจะโคนบทบาทอย่างนั้นๆ

ผิดถูกอย่างนั้น ๆ มีชื่อว่าอย่างนั้น ๆ แม้เขาจะลืมไปนานแล้วเพราะเขามีอาชีพอื่นไม่ได้สนใจก็ตาม เมื่อเขามาได้ฟังและมาฝึกอบรมใหม่ เขาย่อมได้เร็วเป็นเร็วกว่าคนที่ยังไม่เคยได้อบรมมาก่อน เหมือนกับคนที่ได้อบรมความดีไว้จนเคยชินติดนิสัยแล้ว เมื่อยังมีภพมีชาติอยู่ตายไปเกิดในภูมินั้น ๆ เมื่อได้รับการอบรมหรือได้ฟังธรรมที่ตนเคยได้อบรมและได้ฟังมาแต่ภพก่อน ๆ ย่อมเป็นเร็วและเข้าใจได้ง่ายฉันนั้นเหมือนกัน



เมื่อมีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก
สติปัฏฐานสี่โดยสมบูรณ์แล้ว ธรรมไม่ว่า
หยาบหรือละเอียด สูงหรือต่ำ จะปรากฏ
เห็นแจ้งขึ้นมาด้วยตนเอง ไม่ต้องไป
ปรารถนา หรือไม่ปรารถนา

พระเดวิด ปญฺญาจโร

อายุ ๓๙ ปี

อายุพรรษา ๒ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า เดวิด ไทเลอร์ (David Tyler) เป็นชาวออสเตรเลียน ได้รับปริญญาตรีวิชาเภสัชกรรมศาสตร์จากมหาวิทยาลัยอาเดเลด และปริญญาตรีวิชาวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเมลเบิร์น เคยเป็นเภสัชกร เป็นนักวิทยาศาสตร์และเคยอยู่ในนิคมสร้างตนเอง เคยสนใจเกี่ยวกับการอบรมใจมานาน แต่ไม่ทราบว่าจะไปศึกษากับใคร เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๖ ได้พบกับพระขันติปาโลที่ประเทศออสเตรเลีย ได้รับการอบรมจิตเป็นครั้งแรก แต่ยังไม่ได้ผล

ในปีเดียวกันนั้น ได้ไปเยี่ยมพระอาจารย์บุญฤทธิ์ พระไทยที่มารัมบิมบิ ได้รับการแนะนำอย่างง่าย ๆ และได้รับความเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งมาก จึงได้เดินทางมาประเทศไทยพำนักอยู่ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ๒ เดือน ได้เที่ยวไปชมและดูระเบียบวัดป่ากรรมฐานหลายแห่ง แล้วจึงตัดสินใจบวช

และได้มาจำพรรษาที่วัดวังน้ำมอก อันเป็นสาขาของวัดหินหมากเป้ง ของท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี

ทุกครั้งที่เริ่มภาวนา ได้ตั้งสติจดจ่อดูเฉพาะจิต ผลแห่งการภาวนา รู้สึกตัวได้ดีว่า จะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ฌานขั้นสูงได้ แต่อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์แต่แรกเริ่มภาวนา ก็สามารถสลัดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ ได้เป็นส่วนมาก แล้วเริ่มเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ได้ดีขึ้นเป็นลำดับ เพราะบางครั้งก็ได้รับคำตอบที่ออกมาจากใจเอง ในระหว่างภาวนาอยู่ อันเป็นเหตุให้มีความศรัทธาหนักแน่นที่จะอยู่ปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก

ได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ในปัญหาธรรม โดยมีพระสติเวน ปญฺญาภาโส เป็นผู้แปล ดังต่อไปนี้

คำถาม ๑ ท่านอาจารย์บุญฤทธิ์ฝึกอบรมครั้งแรกสอนอานาปานสติ โดยกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกแล้วพูดธรรมประโยคสั้น ๆ เท่านั้น ไม่ให้มีอะไรทั้งหมดให้ยังคงเหลืออยู่แต่ตัวรู้อย่างเดียว แล้วได้ใช้หลักการนั้นมาจนปัจจุบันนี้

ท่านอาจารย์ไม่มีคำตอบแต่ถามว่า เมื่อมาอยู่วัดวังน้ำมอกแล้ว การฝึกหัดอบรมมานั้นได้มีความเจริญก้าวหน้าไปอย่างไรบ้าง ได้ความรู้ความเข้าใจอย่างไรบ้าง ซึ่งท่านปัญญาจโร ได้เรียนว่าตั้งแต่ฝึกมาแล้วรู้สึกว่าจิตสงบลงไปมาก เมื่อพูดถึงเรื่องความอยากแล้ว มันก็เกี่ยวเนื่องกับเรื่องศีลเหมือนกัน ในเมื่ออยากให้ศีลบริสุทธิ์ ดังนั้นจึงต้องพยายามสลัดความอยากตลอดเวลา

คำตอบ ๑ ดีแล้วเมื่อเราทำความสงบได้ด้วยวิธีใดแล้ว จงหัดทำความสงบด้วยวิธีนั้นให้ชำนาญจนจับหลักนั้นให้ได้ อารมณ์ใดเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ จงให้เห็นว่า นั่นมันเป็นภัยแก่ความสงบของเรา แล้วพยายามสลัดมันทิ้งเสีย แล้วรักษาความสงบนั้นไว้ให้ได้

คำถาม ๒ ผมไม่สามารถจะทำให้ได้ยืนตัวอยู่ทุกขณะ แต่ว่าผมก็ให้มันเป็นไปอย่างเรื่อย ๆ ให้จิตค่อย ๆ สงบลง ๆ แต่เวลามีความคิดขึ้นมา ผมก็พยายามสลัดจนกว่ามันจะหมดความคิดไป หรือว่าสลัดความคิดได้จนสงบอีกที แต่ก็ไม่สามารถจะได้หลักยืนตัวได้ นอกจากเรื่องความสงบก็ยังมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องสัญญาเก่า ๆ ที่ผุดขึ้นมาครับ ทำให้คลี่คลายเกี่ยวกับเรื่องสัญญาเก่า ๆ โดยที่มันเป็นอารมณ์อะไรต่ออะไร พยายามสลัดอารมณ์เกี่ยวกับสัญญาเก่า ๆ ให้หมดไป นี้ก็เป็นสภาพการณ์อีกอย่างหนึ่งที่ผมได้รับมา

คำตอบ ๒ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น คือเรื่องการภาวนาก็คือการต่อสู้กับประสบการณ์ต่าง ๆ คือว่ามันเกิดขึ้นในปัจจุบันหรือสิ่งที่เป็นอดีตที่มันล่วงมาแล้ว มันฟูขึ้นมานี่เรียกว่าสัญญา เรื่องเหล่านี้เราจะต้องต่อสู้ การต่อสู้นั้น ถ้าหากเราไม่มีหลักคือความสงบยืนตัวอยู่ การต่อสู้ก็จะไม่ได้ผล เพราะฉะนั้นให้ยืนหลักคือความสงบไว้ให้ได้ ถ้าหากสู้ไม่ไหวให้รีบกลับมาหาความสงบ คืออบรมสมาธิให้ได้ อย่าได้มุ่งแต่ต่อสู้กับมันอย่างเดียว คือ สละ ๆ อย่างเดียว ถ้าหากเรามีพลังเพียงพอที่จะต่อสู้เอาชนะได้ก็ต่อสู้ไป ถ้าต่อสู้ไม่ไหวก็ทิ้งเสีย แล้วกลับเข้ามาหาความสงบ ให้ทำอย่างนี้อยู่เรื่อยไป

คำถาม ๓ ตั้งแต่ผมออกจากวัดบวร ฯ ไปอยู่วังน้ำมอกครั้งนี้ผมได้รับประสบการณ์สำคัญที่สุดและแปลกใจที่สุดที่ผมได้รับความสงบอย่างเต็มที่ทีเดียว คือว่าผมรู้สึกว่างไปหมดครับ แล้วก็บางครั้งมันคล้าย ๆ กับมีความคิดผ่านเข้ามาเหมือนกับเป็นรูปเป็นร่าง แต่มันผ่านไปครับ หลังจากนั้นผมก็ไม่สามารถทำ

ได้เหมือนเดิมอีก เพราะว่ามันยังมีปัญหาคือการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมของความเป็นพระ และก็พยายามต่อสู้อีกหลายอย่างที่มันเป็นอารมณ์เก่า ๆ ผุดขึ้นมาอีกด้วย แต่ว่าที่จะทำได้เหมือนเดิมนั้น ไม่สามารถจะทำได้อีกแล้วครับ

คำตอบ ๓ เรื่องมันเป็นอย่างนั้นเอง มันเป็นเอง เราจะพยายามทำให้มันเป็นอย่างนั้นมันก็เป็นไม่ได้ *เวลาเราทำความเพียรเมื่อสติกับสมาธิและปัญญาพอดีสมดุลย์กันเข้าเมื่อไรแล้ว มันจะเกิดความสงบและความรู้ขึ้นมาเองโดยที่เรามิได้ตั้งใจจะให้เป็นเช่นนั้น อาการเช่นนั้นใครจะแต่งเอาไม่ได้ หากมันเกิดของมันเอง เราทำได้แต่หัดจิตให้เข้าถึงตรงจิตปล่อยวางรวมเข้าถึงเอกัคคตารมณ์เท่านั้น อันที่ว่ามีคล้าย ๆ กับรูปร่างนั้นเป็นลักษณะอาการของจิต จิตเป็นของไม่มีตนไม่มีตัว เมื่อเราเข้าไปรู้จิตชัดเข้าเช่นนั้นแล้ว มันก็ต้องแสดงเป็นภาพคล้าย ๆ กับแสดงเป็นวัตถุให้ปรากฏ แท้ที่จริงคืออาการของจิตนั้นเอง* ถ้าพิจารณาดี ๆ แล้วภาพที่แสดงออกมากับอาการของจิตที่เป็นอยู่ในขณะนั้นเหมือนกันไม่มีผิดเลย จึงว่าถ้าเราจับจิตได้แล้วทุกสิ่งทุกอย่างจะเห็นว่าเกิดจากจิตทั้งนั้น แล้วเมื่อจะชำระแก้ก็ง่ายขึ้น

คำถาม ๔ เรื่องเกี่ยวกับใจกับอาการของใจให้แยกออกจากกันแล้วก็ให้พยายามรู้ซึ้งว่านี่คือใจ นี่คืออาการของใจ ผมก็พยายามทำ แต่ว่าไม่เคยเข้าถึงจุดที่ต้องการนี้เลยสักครั้งเดียวครับ ที่ผมได้รับการอบรมกับท่านอาจารย์บุญฤทธิ์มาผมก็เคยเอามาใช้ แต่ว่าผมก็ไม่สามารถรู้ให้ถ่องแท้ได้ แล้วเกี่ยวกับการแปลภาษาอังกฤษก็ดีหรือพูดกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ดีที่จะให้ผมเข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นหรือ

ปรับปรุงตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นเป็นปัญหามาก ดังนั้นบางทีอาจจะทำให้ความก้าวหน้าในการภาวนาไม่ดีเท่าที่ควร แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการที่จะได้รับการแนะนำจากท่านอาจารย์มากที่สุด

คำตอบ ๔ ความจริงที่ท่านทำความสงบได้จนไม่มีอะไรเลยก็เรียกว่ายังเหลือแต่จิตแล้ว แต่ไม่เข้าใจว่าเป็นจิต โดยเข้าใจว่าจิตนอกเหนือออกไปจากนั้นจึงจับจิตไม่ได้ การอบรมอยู่นี้ก็เป็นการฝึกภาษาไปในตัวแล้ว ท่านกังวลเรื่องภาษาและประเพณีจนเกินไปเลยให้เกิดเป็นกังวล

คำถาม ๕ อีกประสบการณ์นั้นคือว่า เวลาจิตของผมว่างแล้วเสียงนกเสียงไม้ก็ดีเวลาผ่านเข้ามา ผมรู้สึกเหมือนลูกคลื่น บางทีมันก็เป็นไปอย่างค่อย ๆ บางทีมันก็เป็นไปอย่างใหญ่โต เวลาเสียงมันหยุด มันก็เกิดเหมือนลูกคลื่นใหญ่ ๆ ครับ เป็นขีด ๆ อย่างจอเรดาร์อย่างนั้นครับ เสร็จแล้วมันก็ดับไปอีก แปลกมากครับ

คำตอบ ๕ มันก็ดี คือเมื่อเราเห็นตัวจิตเมื่อไหร่แล้ว ลักษณะอาการของจิต คือความสงบมันมีเดิมอยู่แล้ว สิ่งที่กระทบมันก็กระเทือน ผมพูดเรื่องกระทบกระเทือนคือกระทบมันก็ต้องมีกระเทือน แต่กระเทือนไม่หวั่นไหว ถ้าหวั่นไหวมันก็ส่งตามเคย อันนี้เพียงแต่กระทบเฉย ๆ มันไม่กระเทือน จิตเป็นของบริสุทธิ์ละเอียด เมื่อยังเหลือแต่จิตแล้วของนิดเดียวกระทบก็เป็นของใหญ่

คำถาม ๖ ตอนที่ผมได้รับความสงบว่างเปล่านั้นเป็นสภาพการณ์หนึ่ง ส่วนสภาพการณ์อีกอย่างหนึ่งที่ผมได้รับหรือประสบมันคล้าย ๆ กันครับ อย่างบาง

ครั้งผมสงบลงไปผมสามารถสลัดความคิด แต่ว่ายังไม่สามารถสลัดลมหายใจได้ ลมหายใจกลับปรากฏหนักขึ้นไปอีก และจากคำแนะนำที่ท่านอาจารย์เคยแนะนำให้ว่า ให้ไปจับตัวที่ไปจ้องลมหายใจ อย่าไปจับลมหายใจ ผมก็พยายามทำคือพยายามไปจับตัวที่ไปจ้องลมหายใจ แล้วผมก็ได้รับผลแปลกใจมากเลยทีเดียว แรก ๆ ความคิดฟุ้งซ่านก็มีมาเหมือนกัน แต่ผมก็สลัดไปเป็นพัก ๆ ในที่สุดผมก็สามารถสลัดความนึกคิดต่าง ๆ ได้อย่างสนิทเลย แล้วผมกลับวกมาที่ใจอีกครั้งหนึ่ง มีความรู้สึกคล้ายกับว่ามีใจ ๒ ดวงเกิดขึ้นมา ดวงหนึ่งอยู่ที่ใจจริง ๆ อีกดวงหนึ่งอยู่ที่สมองครับ ลมหายใจก็เข้าออกตามปกติ รวมความแล้วทั้งใจที่อยู่ศีรษะและใจที่อยู่หัว ใจกลายเป็นอันเดียวกันและรู้ สึกตัวอยู่ตลอดเวลา

คำตอบ ๖ ก็คือว่าสัญญาเราเคยจำมาว่า ที่เราเรียนมาว่าสมองเป็นผู้บัญชาการสมองก็คือที่ใจ เขาถือกันอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเวลาเราฝึกหัดทางพระพุทธศาสนา เราไม่พูดว่าสมอง เรามากำหนดถึงเรื่องใจคือผู้ไปจ้องดูลมหายใจกำหนดลงตรงนี้ คราวนี้เวลามันเข้ามาถึงตรงนี้แล้ว สัญญามันยังไม่หมดที่ว่าสมองเป็นผู้บัญชาการ มันเลยแยกเป็นสอง เมื่อจิตมีพลังพอมันเลยรวมเข้าเป็นอันเดียว สัญญาเดิมหายไป

คำถาม ๗ ผมอยากจะพูดถึงความรู้ สึกเกี่ยวกับเรื่องใจมี ๒ ดวง ดวงหนึ่งอยู่ที่หัวใจจริง ๆ และอีกดวงหนึ่งอยู่ที่สมอง ผมบอกว่าเวลาที่มีความคิดเกิดขึ้นมามันเกิดที่สมองข้างบนครับ ผมก็ไปจ้องความรู้ สึกนั้น มันค่อย ๆ เย็นลง ๆ เกิดความรู้ สึกไปทั่วสรรพางค์กาย ยังมีอีกใจหนึ่งที่หัวใจมีความรู้ สึกอย่างนั้นเหมือนกันครับ

คำตอบ ๗ คือว่าเรื่องใจไม่มีสถานที่อยู่ ถ้าหากเราไปเพ่งตรงไหนมันก็อยู่ตรงนั้น ทีนี้เราไม่ทิ้งอุปาทานอย่างว่า มีทั้งที่สมองมีทั้งที่หัวใจ เพ่งหัวใจก็อยู่หัวใจ เพ่งสมองก็อยู่สมอง จงวางเสียอย่าไปหมายว่าอยู่ ณ ที่ใด ๆ ทั้งหมด แล้วมันจะไปรวมอยู่เอกเทศของมันต่างหาก

คำถาม ๘ ข้อนี้ก็คล้ายข้อ ๗ ข้อนี้พูดถึงความว่างของจิต ส่วนข้อ ๗ พูดถึงความรู้สึกและความคิด ข้อ ๘ นี้ถึงจะเกินในที่สองตำแหน่งแต่ก็สามารถแยกออกจากกันได้

คำตอบ ๘ ความสงบยังไม่เต็มที่จึงยังมีความลังเลอยู่ คือสัญญาอุปาทานเก่ามันยังไม่หมด ถ้ามันหมดแล้วอาการอย่างนั้นจะไม่มีเลย เพราะเมื่อจิตรวมเต็มที่แล้วจะไปว่างอยู่คนเดียว ซึ่งจะไม่มีที่หมายว่าอยู่ ณ ที่ลมหายใจหรือที่อวัยวะร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แต่มันไปว่างอยู่เฉพาะเอกเทศของมันต่างหาก ฉะนั้นถึงจิตยังไม่รวมเข้าจุดเดียวดังว่าก็ตาม ขอให้จดจ้องเอาเฉพาะผู้ที่ไปรู้ว่าจิตว่างก็แล้วกัน

คำถาม ๙ ผมมีปัญหายุ่งยากคือ เวลาผมไปจับจ้องลมหายใจ มันก็มีความตึงเครียดที่สมอง คราวนี้ผมก็ไปจับจ้องที่ลมหายใจและก็ไปจับจ้องความตึงเครียดและอีกอย่างหนึ่งคือไปจับจ้องที่ใจต่างหากอีกอันหนึ่ง คราวนี้ผมพยายามจะสลัดความตึงเครียดที่สมองออก โดยการคิดว่า อะไรทุกสิ่งทุกอย่างไม่มี มีแต่ตัวรู้ตัวเดียว ดังนั้นผมจึงสลัดความตึงเครียดนั้นได้ แล้วก็วกกลับมาที่ลมหายใจกับใจอีกอันหนึ่งต่างหาก บางทีมันก็เข้าใกล้กันแต่ไม่รวมกันทีเดียว บางทีมันก็ออกห่างกันครับ แต่เวลาไปจ้องที่ใจ ลมหายใจจะเข้าใกล้ที่ใจเข้าไปอีกครับ

คำตอบ ๙ คือว่าเราไปยึดความยึดถืออุปาทานมันยังไม่หมด ไปยึดตรงนั้นก็จะดี ตรงนี้ก็จะถูก อะไรต่ออะไรเลยยุ่งกันอยู่อย่างนั้นแหละ มันยังอิรุงตุงนังกันอยู่ตรงนั้น จะเอาจริงเอาจังอะไรลงอันเดียวยังไม่ได้ ที่จริงก็ถูกหนทางอยู่แล้วนะ เราปล่อยสละหมดทุกอย่าง จนจิตจะรวมเข้าเป็นหนึ่งอยู่แล้ว แต่เรายังไม่รู้ที่จะวางอารมณ์แล้วจับเอาจิตที่เป็นหนึ่งได้ ด้วยเหตุตนมีความมุ่งว่า เราจะเอาตรงนั้นจับตรงนั้นแล้วจะเป็นอย่างนั้น ๆ ไม่ยอมปล่อยให้จิตเป็นไปเองแล้วจึงไปจับเอาเฉพาะที่มันเป็นเองแล้วนั้น จึงกลายเป็นเรื่องตึงเครียดและยุ่งกันไปหมด

คำถาม ๑๐ บางครั้งก็ได้บางครั้งก็ไม่ได้

คำตอบ ๑๐ ก็นั้นละซี คือยังไม่ยอมทิ้งอุปาทาน อันนั้นมันถือมั่นอยู่นานมาแล้ว

คำถาม ๑๑ บางทีก็เพ่งมาก ๆ ก็ปวดหัว

คำตอบ ๑๑ ก็ปวดซี ไปเพ่งตรงไหนก็ปวดตรงนั้น ที่ปวด ๆ หมายความว่าอุปาทานเข้าไปยึดตรงนั้นแหละ ทำให้เดือดร้อนตรงนั้นทุกข์ตรงนั้น จึงให้โทษทุกข์แล้วทิ้งมันเสีย

คำถาม ๑๒ แล้วจะเอาที่ไหนครับ

คำตอบ ๑๒ ให้ไปจับเอาตรงที่ผู้รู้ รู้ตรงไหนให้จับเอาตรงนั้น

คำถาม ๑๓ อยากจะกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก เวลาจิตมันสงบ เมื่อคิดถึงเรื่องอดีต เรื่องอดีตมันปรากฏขึ้นมาแล้วมารบกวนจิตอยู่ตลอดเวลา จะภาวนาหรือไม่ก็ตาม ผมอยากจะทราบว่าจะแก้ไขด้วยอุบายอันใดจึงจะหาย

คำตอบ ๑๓ เวลาเราหัดภาวนาไม่ว่าอารมณ์ใดละ จะเป็นอานาปานสติหรือว่าพิจารณามรณานุสสติ หรือพิจารณาพุทโธ หรือกำหนดพุทโธก็ช่างเถิด เมื่อเวลาจิตมันเข้ามาอยู่ในจุดเดียวแล้ว จิตในขณะนี้มันอยู่ในขณิกะ รวมบ้างไม่รวมบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ มันเกิดขึ้นมาตรงนี้แหละ ถ้าธรรมดาอารมณ์อดีตมันไม่มี เวลามันรวมลงปัจจุบันนี้เรียกว่า อดีตมันรวมมาที่นี้แล้ว อารมณ์อดีตเยอะทีเดียว มันเป็นธรรมดา ตรงนี้แหละคนขี้เกียจเบื่อหน่ายก็ตรงนี้แหละโดยมาก ยิ่งภาวนาก็ยิ่งยุ่งหาความสุขไม่ได้ เราแก้ไขด้วยวิธีเอาปัจจุบันอย่างง่าย ๆ ที่สุด เอาปัจจุบัน อดีตอนาคตไม่มี เอาปัจจุบัน เอาอย่างง่าย ๆ นี้เสียก่อน ถ้าหากว่าเราจะตามอดีตที่ล่วงมาแล้วก็ให้ล่วงไปเสีย อนาคตที่ยังไม่มาถึงก็ยังไม่มาถึง เราไม่ต้องส่งไปหามัน เดี๋ยวนี้ไม่มี เดี๋ยวนี้อยู่ในปัจจุบันเท่านี้แหละ อะไรเกิดขึ้น เวลานี้กำหนดเอาเวลานี้ อดีตล่วงไปแล้วก็แล้วไป อนาคดยังไม่มาถึงก็ยังไม่มาถึง เวลานี้ไม่มีทั้งสองอย่าง วิธีแก้กันอย่างง่าย ถ้าหากเราจะแก้โดยสาวหาต้นเหตุว่าเรื่องที่มันเกิดขึ้นนั้นมันเกิดมาจากอะไร สิ่งนั้นมันเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แล้วก็ใครเป็นผู้ไปคิดส่งถึงมัน แล้วปล่อยวางปลายเหตุ มากำหนดอยู่ที่ต้นเหตุ (คือใจ)

คำถาม ๑๔ ผมขอกราบเรียนว่าสภาพหนึ่งเวลาพิจารณาลมหายใจ บางทีลมหายใจมันละเอียด มันก็รู้สึกตั้งใจดี แต่ว่ายังมีลมหายใจ ถึงเวลาจิตมันสงบ

ถึงขนาดนี้ เมื่อมีเสียงมากระทบหูมันคล้าย ๆ กับว่ามันกระเทือนในใจ เวลาได้ยินเสียง มันเห็นส่วนลึกของหัวใจเป็นคลื่นเหมือนน้ำ นั้นเป็นสภาพหนึ่ง ส่วนอีกสภาพหนึ่ง บางทีลมหายใจยังไม่ถึงกับละเอียด แต่ว่าความคิดที่ปกตินี้แหละเกิดขึ้นมารบกวน มันไม่รบกวน แต่ว่าลมหายใจยังไม่ถึงกับละเอียด ผมเคยเล่าเรื่องนี้ให้ท่านอาจารย์ฟังแต่ครั้งก่อนแล้ว ท่านอาจารย์บอกว่าเวลาจิตมันอยู่แบบนี้ พิจารณาอะไรมันรู้ มีใจ ๒ อย่างเกิดขึ้นคือว่ามีใจที่หนึ่งในสมองและมีใจอีกที่หนึ่งในอกเช่นนี้เป็นต้น จึงอยากกราบเรียนให้ท่านอาจารย์อธิบาย—ทำไมมันจึงเกิดขึ้นเช่นนี้

คำตอบ ๑๔ คือว่าเวลาเราพิจารณาลมหายใจมันละเอียดลงไปละเอียดลงไปนั้นเรากำหนดแต่เฉพาะลม อย่าไปกำหนดเรื่องอื่น ถึงเสียงมากระทบก็อย่ามาเป็นอารมณ์ ให้กำหนดเฉพาะลม ดูเฉพาะลมอย่างเดียว เพื่อให้จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ถ้าเรายังแยกไปรับรู้เสียงอยู่ เอาละถึงจะไม่แยกใจไปมันก็รู้เองหรอก แต่ว่าเราพิจารณาลมฝ่ายเดียว ไม่ต้องไปดูเสียงที่กระทบอย่างไร มันก็กระเทือนดี ๆ นั่นแหละ แต่ว่าถ้าหากจิตของเราเป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว มันจะไม่ไปยึด มันจะไม่เข้าไปรับรู้ กระเทือนแล้วหายไป ๆ ลักษณะอันนี้หากว่าจับจ้องเฉพาะลมอย่างเดียวแล้ว จิตจะรวมเข้าที่ ถ้ายังแยกจิตอีกอันหนึ่งไปคอยรับรู้ตัวที่มากระทบอยู่ ใจยังหยาบจะเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ได้ ถ้าให้เป็นเอกัคคตารมณ์จริง ๆ จัง ๆ ต้องปล่อยวางหมด นี่ไม่ยอม คือยังอยากจะรู้อันนั้นบ้างอยากจะรู้อันนี้บ้าง มันยังแยกเป็นสองผักสองฝ่าย มโนเลยรวมไม่สนิท เมื่อมาพิจารณาตอนที่ผมอธิบายว่า เมื่อจิตยังมีอตีตารมณ์เข้ามารบกวนอยู่ก็ให้พิจารณาผู้ไปรู้ หมายความว่าจงให้พยายามจับผู้ไปรับรู้อันเดียว เมื่อจับอารมณ์อันนั้นให้ได้

แล้วจึงจะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ จิตอดีตมารบกวนนั้นคือจิตของเราส่งออกนอก จงจับผู้ที่ส่งออกรับรู้ จิตผู้นี้ต่างหากส่งออกไปรับรู้สิ่งนั้นเป็นของภายนอกจาก จิต เมื่อจับจิตตรงนั้นแล้วก็จะถึงเอกัคคตารมณ์ได้เหมือนกัน ถ้าจับตรงนั้นไม่ได้จิตก็จะวิ่งตามอดีต—อนาคตอยู่ร่ำไป อันนี้เป็นจิตในคือจิตอยู่ที่หน้าอกโดยความเห็นของเราเอง อีกใจหนึ่งอยู่ที่สมอง ถือว่าสมองเป็นผู้สั่งการ คน ๆ เดียวเลยกลายเป็นคนสองใจ แล้วเกิดลังเลทำให้เป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ได้

คำถาม ๑๕ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าสภาพทั้ง ๒ ที่ได้อธิบายมาแล้วนั้นคือคลื่นที่มารบกวนที่ผมได้ยิน แต่ว่าพยายามตั้งสติอยู่กับลมหายใจ ถ้ามีอะไรมารบกวนพยายามตั้งสติ แต่ใจมันไม่ชอบอยู่กับลมหายใจ มันจะหายไปไหนไม่รู้ แต่ว่าเวลาใจเป็นสภาพอย่างนี้ มันมีใจ ๒ แห่ง คือมีใจที่ศีรษะและมีใจที่หน้าอก

คำตอบ ๑๕ นี่ล่ะที่ผมอธิบายเสมอว่า คือจับหลักยังไม่ได้ จับหลักยังไม่ได้หมายความว่าเวลาเราภาวนานั้น มันยังไม่ทันปล่อยวางทั้งหมด เมื่อปล่อยวางหมดยังเหลือใจผู้เดียวคือผู้รู้ คือมันสว่างจ้าอยู่คนเดียว พอจับตรงนั้นได้แล้วเรื่องทั้งหลายแหล่ที่พูดมานี้ มันเข้าหลักอันนี้หมดเลย มันยังเหลือใจอันเดียวเท่านั้น มันยังไม่เข้าถึงตรงนั้น เวลาไปคิดอาการของใจมันก็กลายเป็น ๒ ใจ ๓ ใจละซี่ คือมันออกไปจากอันนั้น อาการมันออกไปนั้นก็ใจหนึ่ง ผู้ที่อยู่นี่ก็อีกใจหนึ่ง ผู้ที่ไปรู้ว่ามันอยู่มันไปก็อีกใจหนึ่ง ใจเลยมีเยอะแยะตาเป๊ะจะเอาอะไรแน่นอนก็ไม่ได้ ยุ่งกันไปหมด



พระคีธ ธมฺมวิจฺโย

อายุ ๒๕ ปี

อายุพรรษา ๑ พรรษา

มีชื่อเดิมว่า คีธ มอร์แกน (Keith Morgan) เป็นชาวนิวซีแลนด์ สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยไวกาโด ในสาขาวิชาจิตวิทยา สังคมวิทยา ได้เคยทำงานมาหลายแห่งทั้งในตอนก่อนเข้าศึกษามหาวิทยาลัย และหลังจากสำเร็จการศึกษาแล้ว ได้เที่ยวไปในที่ต่าง ๆ หลายแห่งจนแทบจะเอาชีวิตไม่รอด เพื่อแสวงหาความสุขอันแท้จริงในชีวิต ได้ศึกษาแบบโยคะอยู่ ๓ ปี แต่ไม่ได้ผล ไปศึกษาสมถกรรมฐานกับท่านขันติปาโล ชาวอังกฤษที่ประเทศออสเตรเลีย ๒ สัปดาห์ แล้วเข้าไปอยู่ในป่าเจริญอานาปานสติอยู่ ๔ เดือน

ชะรอยจะเป็นกรรมดีแต่ปางก่อน เมื่อมาถึงประเทศไทยจึงได้ตัดสินใจอุปสมบท ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จ

พระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ พำนักอยู่ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ๖ เดือน จึงได้มาศึกษาอบรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง

เคยมีความเห็นว่า ความรู้และความเข้าใจต่าง ๆ คือใจแท้ แต่เมื่อมาอบรมฝึกฝนใจให้เข้าถึงความสงบที่แท้จริงแล้ว จึงได้ความเข้าใจใหม่ว่า ความสงบที่ปราศจากอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นนั้นต่างหากคือใจที่แท้จริง และจากใจที่แท้จริงนี้เองที่ทำให้มีความเข้าใจถึงชีวิตของตนเองได้ชัดเจนแจ่มใสยิ่งขึ้น

จากประสบการณ์ในการเจริญภาวนาครั้งหนึ่ง ได้มีความรู้สึกเหมือนใจเกิดการประสานกันขึ้น เกิดความสงบเยือก

เย็น เกิดแสงแวบขึ้นที่ใจ แล้วได้เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า ธรรมจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการยอมสละความยึดถือใด ๆ เสียก่อน คือยอมโง่เสียก่อน ก่อนที่จะออกความคิดเห็นใด ๆ ทั้งสิ้น

ได้กราบเรียนถามปัญหาที่ข้องใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ต่อท่านพระอาจารย์เทสก์ โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปล ดังต่อไปนี้

แท้จริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์ แต่การไป
ยึดความนึกคิดต่างหากที่เป็นเรื่องทุกข์

คำถาม ๑ เมื่อก่อนที่ภาวนาแล้วเกิดความกลัวขึ้นมาอย่างแรง หลังจากนั้นผมก็ไปเร่งทำความเพียรอีก ยิ่งทำความเพียรเท่าไหร่ความกลัวก็ไม่ได้หายไปโดยการที่ไปจ้องถามว่า ตัวเรานี้เป็นใครกันแน่ จ้องเท่าไหร่ความกลัวก็ไม่ได้หายไปเลย ยิ่งทำเท่าไหร่ก็ยิ่งรู้สึกสับสนขึ้นครับ ในที่สุดก็เลยคิดว่าอย่าไปจ้องเลยว่าใครเป็นคนรู้หรือใครเป็นคนไม่รู้ เลยสละความคิดนี้ออกโดยการมาพิจารณาอานาปานสติ เวลาพิจารณาอานาปานสติรู้สึกจิตใจค่อยสบายขึ้น ซึ่งทั้งนี้ท่านอาจารย์ได้แนะนำว่า ควรจะโน้มไปทำภาวนาครั้งแรกที่เคยเป็นไปมาก่อน ควรจะเริ่มจับหลักตรงนั้นให้แน่นอน เพื่อจะไม่หลงหลักนั้น

คำตอบ ๑ เมื่อเราเกิดความกลัวขึ้น เรายิ่งไปยึดมันก็ไม่หาย เราอยากให้มันหาย แต่ความกลัวไม่ยอมหายหมายความว่าเรายังยึดความกลัวนั้นอยู่ ยังไม่วางความกลัวนั้น ถึงแม้เราจะย้อนมาพิจารณาว่าใครเป็นคนกลัว แต่ความยึดความกลัวนั้นก็ยังไม่หาย ถึงหากย้อนมาถามผู้ที่กลัว แต่นั้นมันก็ไม่ลืม เหตุนั้นมันก็ยิ่งกำเริบขึ้นทุกที เพราะไปยึดเอาความกลัวมาไว้ ก็ยิ่งหนักขึ้นทุกที ให้สละ

อย่าไปคำนึงถึงมันเลย ให้พิจารณาเรื่องอานาปานสติมันเป็นการสละ มันเลยหายกลัวไป ความกลัวมันจึงค่อยสงบไป

คำถาม ๒ เมื่อผมระงับความกลัวลงได้แล้ว ผมมาย้อนระลึกถึงความนึกคิดเมื่อก่อนจะมาบวชว่า เวลานั้นเรามีใจลังเลไม่แน่นอน เมื่อเข้ามาบวชและมาได้ประสบการณ์เช่นนี้เข้า ความลังเลภายในใจนั้นเลยหายไป แล้วมาคิดว่ากิเลสของเรายังแยะถึงอย่างไรเราเข้ามาบวชแล้วจะต้องผนึกกำลังใจของเราให้มีพลังเต็มที่เพื่อต่อสู้กับกิเลสนั้น ๆ ให้ได้

คำตอบ ๒ ต้องอย่างนั้นจึงจะถูกต้อง คนเราเมื่อมรณภัยยังไม่มาถึง จิตใจมันยังลังเลรวนเรอยู่ พอความกลัวตามมาถึงเข้า ความลังเลและรวนเรหายไปหมด ดีที่คิดย้อนกลับเข้ามาหาตัวเองว่า กิเลสของเรามากแล้วก็ตั้งใจจะต่อสู้กิเลสนั้นให้หมดสิ้นไป บางคนไม่เช่นนั้น ยิ่งกลัวจิตก็ยิ่งฟุ้งใหญ่จนไม่เป็นอันจะต้องทำอะไร ๆ ทั้งนั้น ความกลัวอย่างนี้ดีมีประโยชน์ เห็นโทษตนเองแล้วพยายามที่จะชำระใจของตนให้หมดจดจากกิเลส จึงควรนำเอาอุบายนั้นมาพิจารณาเสมอๆ หรือเปล่าก็ไม่ทราบ นี่จึงเป็นเรื่องของนักปฏิบัติโดยแท้

คำถาม ๓ ในเวลาผมกำลังภาวนาอยู่ เมื่ออารมณ์อะไรเกิดขึ้นในใจผมก็พยายามชำระและกำจัดอารมณ์นั้น ๆ ออกจากใจ การภาวนาของผมก็ดีขึ้นแล้วสามารถมองเห็นกิเลสในใจของตนชัดเจนขึ้น

คำตอบ ๓ มันก็ต้องอย่างนั้น เราเห็นโทษอารมณ์ของใจที่ส่งส่ายว่าเป็นความวุ่นวายเดือดร้อน เราจึงได้พยายามสละด้วยอุบายต่าง ๆ จนใจสงบลงได้ เมื่อ

ใจสงบได้มากเท่าไรยิ่งมองเห็นกิเลสภายในใจของตนเด่นชัดขึ้น เพราะกิเลสเป็นฝ้าของใจ ใจสงบนิ่งเท่าไร ฝ้าก็ยิ่งปรากฏชัดขึ้นมาเท่านั้น

คำถาม ๔ ธรรมดาความนึกคิดต่าง ๆ นี้ มันเป็นเรื่องของทุกข์ทั้งนั้น แต่การที่ผมจะสลัดความทุกข์ผมลืมคิดไปว่าเพราะเราไปยึดความนึกคิดต่างหากทำให้เราเกิดทุกข์ แท้จริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์ แต่การไปยึดความนึกคิดต่างหากที่เป็นเรื่องของทุกข์ แต่ผมไม่เข้าใจเรื่องนี้ ดังนั้นผมจึงพยายามจะสลัดเอาความนึกคิดอย่างเดียว เลยลืมคิดว่า การที่ไปยึดเอาความนึกคิดต่างหากที่จะต้องสละ ไม่ใช่ไปสลัดความนึกคิด ความนึกคิดย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ผมเลยมาเข้าใจได้ว่าความฉลาดจะเกิดขึ้นจากการมารู้ถึงความยึดถือของความนึกคิด แล้วความนึกคิดต่าง ๆ นี้มันเป็นเรื่องของอวิชชาต่างหากเล่า ดังนั้นผมจึงพูดว่า บางทีความฉลาดสามารถรู้สภาพอันแท้จริงของอวิชชาคือความโง่ แต่ความโง่ไม่สามารถทราบอะไรได้เลย อันนี้คือความเห็นของผมครับ

คำตอบ ๔ ดีแล้วการที่มาเข้าใจถึงเรื่องความเข้าไปยึดเอาความคิดนึกของใจ (คืออารมณ์) มาเป็นของตนจึงเป็นทุกข์ เมื่อเราเข้าใจเช่นนั้นแล้วไม่หลงเข้าไปยึดเอามาเป็นของตน ทุกข์มันก็เป็นสภาพของมันเองอยู่ต่างหาก เราเป็นแต่ผู้รู้สภาพของทุกข์นั้นอยู่ แล้วทุกข์ไม่สามารถเข้ามาครอบงำใจของเราได้ เรียกง่าย ๆ ว่าให้ละแต่สมุทัย เพราะรู้หน้าตาของมันแล้ว ส่วนทุกข์ให้ปล่อยไว้ตามสภาพของมัน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วอวิชชาไม่จำเป็นต้องละ หากมันละไปเอง วิชาไม่จำเป็นต้องเจริญ มันจะเกิดขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว

คำถาม ๕ บางครั้งใจมันอยากจะรู้ว่าอันนั้นคือความฉลาดหรือความรู้ แล้วอันนี้เป็นอวิชชา พยายามจะแยกสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ ทำไมใจมันถึงพยายามจะแยกอย่างนั้นตลอดเวลา

คำตอบ ๕ มันเป็นธรรมดาตรงนั้น คือมันอยากแยกออกจากกัน เพราะมันแยกอยู่แล้ว แต่คราวนี้เรายังจับไม่ถูกว่ามันแยกด้วยประการใด ที่จริงมันแยกเหมือนกันในนั้น มองไปจริง ๆ จับไม่ได้ ที่เราจับไม่ได้เพราะใจเรามีความละเอียดไม่พอ ใจของเรายังไม่แน่วแน่เต็มที่ เราอย่าไปงมเพราะมันนึกว่าจะแยก เราตระครุบไปแยกเลย มันไม่ใช่มันแยก*โดย*ตัวมันเอง มันแยก*ใน*ตัวมันเอง มันชัดขึ้นมาในตัวของมันเอง คือว่าถ้าหากเราชำนาญในเรื่องมันแยกอยู่นั้น เมื่อมันแยกตัวมันเองออกไปแล้ว เราพิจารณาอันนั้นเห็นชัด อ้อ อันนั้นเป็นอันนั้น อันนี้เป็นอันนี้ ชัดในใจในขณะนั้นโดยที่เราไม่ได้คว้า เราไม่ได้ส่งส่ายออกไปแยก แต่มันแยกเอง มันชัดเจนในตัวของมันเอง ถ้าเราชำนาญในตรงนี้แล้ว คราวนี้เราไปแยกตรงไหนมันชัดหมดทุกอย่าง มันสำคัญตรงนี้ละ เช่น เมื่อเราทำความสงบมีพลังเต็มที่ จิตในตอนนั้นเราจะมองเห็นขันธ์ ๕ เป็นส่วนเป็นอันอยู่ ขันธ์ ๕ แต่ละอันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าลงไตรลักษณ์ทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างมองดูเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น ชัดเจนขึ้นมาเลย พอชัดเจนเราหัดจนชำนาญ มันเกิดเองเป็นเองขึ้นมาในขณะนั้น แล้วคราวนี้ถ้าหากเราชำนาญตรงนี้แล้ว เราไปมองดูสิ่งทั้งปวงอันนั้นเป็นอายตนะ อันนั้นเป็นธาตุชัดตามความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าหากชำนาญในตรงนี้ ถ้าหากเราไม่ชำนาญพอมันจะแยกได้ไม่ชัด พอมัน

แยกแล้วคราวนี้เราอยากให้มันรู้ก่อนคือให้มันชัด รีบไปหามันก่อนซ้ำ หลักเดิมเลยเหลวไหลไป หลักเดิมมันเหลวไหลพอไปแยกมัน ๆ ก็ไม่ได้เรื่อง

คำถาม ๖ มันทำให้คิดไปว่า ขณะที่เราอยู่ด้วยท่านอาจารย์ก็คงไม่มีอะไรดอก หากหนีจากท่านอาจารย์ไปแล้วลักษณะอาการที่เราเป็นอยู่นี้จะรักษาไว้ได้ตลอดรอดฝั่งหรือไม่

คำตอบ ๖ อย่าไปนึก นึกคิดอย่างนั้นไม่ถูก ได้หรือไม่ได้ขออย่าได้ลังเลใจ จงให้แน่ใจว่า แนวทางของเราที่ทำนี้ถูกหนทางแล้ว จึงได้ความรู้และความอัศจรรย์ถึงขนาดนี้ เรื่องจะทำได้ตลอดหรือไม่เป็นเรื่องของอนาคตไม่ควรไปเอามาเป็นอารมณ์ ให้เราเห็นปัจจุบันอยู่เสมอนั้นแหละดีที่สุด



ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้แม้แต่
คนเราก็เป็นเพียงมายาเท่านั้น

สามเณร วินซ์

อายุ ๒๔ ปี

อายุพรรษา ๑ พรรษา ๔ เดือน

มีชื่อเดิมว่า วินซ์ แทสซิโล (Vince Tassello) เป็นชาวออสเตรเลียน มีความสนใจในพุทธศาสนา เคยไปศึกษากับพวกโยคีที่อินเดีย สนใจค้นคว้าในพระอภิธรรม แล้วได้บวชเป็นสามเณร ณ วัดเพลงวิปัสสนา ธนบุรี เมื่อมารดาได้ทราบ มีความไม่พอใจเป็นอันมากที่บุตรชายได้มาบวชในพระพุทธศาสนา เพราะถือเป็นการกระทำที่ทำให้เป็นที่ดูถูกของชาวคริสต์ด้วยกัน ฉะนั้น สามเณรวินซ์จึงพยายามทำใจให้ยินดีในการบวชเพียงเป็นสามเณรเท่านั้น และเมื่อออกพรรษาแล้ว อาจจะต้องลาสิกออกเป็นฆราวาสตามความประสงค์ของมารดาก็ได้

มีความสนใจอยากจะมาศึกษาธรรม ณ วัดหินหมากเป้ง จึงได้ไปกราบเรียนสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร ขอให้ท่านมีหนังสือนำฝากมา เป็นผู้มีความตั้งใจปฏิบัติตามอุบายที่แนะนำให้ศึกษาได้ผลพอสมควร มีความสงสัยในคำสอนบางประการ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปล

หมายเหตุ : หลังจากออกพรรษาแล้ว สามเณรวินซ์ ได้ตัดสินใจบวชเป็นภิกษุ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นพระอุปัชฌายะ

คำถาม ๑ ท่านอาจารย์สอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาหาสาระมิได้แล้ว ใครเล่าเป็นผู้ทำและใครเล่าเป็นผู้รับกรรมที่ทำลงไปแล้วนั้น

คำตอบ ๑ ปัญหานี้ดีมาก ปัญหานี้เป็นปัญหาโลกแตก คือว่า ถ้าปัญหานี้เกิดขึ้นในสังคมใดแล้วสังคมนั้นจะต้องทะเลาะกันให้ได้ ถ้าเข้าใจว่า "อนัตตาเป็นของไม่มี สูญเปล่า" ฝ่ายแย้งว่ามีก็จะชี้ลงไปว่า ผู้ซึ่งพูดว่าอนัตตา ๆ อยู่นั้น ถ้าไม่มีแล้วนั้นคืออะไร พร้อมกันนั้นก็ยัดหมากแดงให้เลย อีกฝ่ายที่เห็นเป็นอนัตตาก็ไม่เบาเหมือนกัน ศอกกลับชุลมุนกันไปเลย เพราะศอกมันก็เป็นอนัตตาบอกห้ามไม่ได้ อย่างนี้แลอนัตตา ที่เข้าใจว่าเป็นของไม่มีตัวตนสูญเปล่าได้เคยมีมาแล้ว

ถ้าเห็นว่าอนัตตาเป็นของ '*มีอยู่*' แต่ '*หาสาระในนั้นไม่ได้*' แล้วก็หมดปัญหา เพราะทุก ๆ คนพากันเห็นของมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่จะเอาอะไรมาเป็นสาระในของที่มีอยู่นั้นไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ แม้แต่คนเรา

เกิดมาก็เป็นเพียงมายาเท่านั้น ต่างคนเกิดมาก็พากันมา
เล่นกีฬา เดินกันไปคนละแต้มละฉาก พอจบเกมแล้วก็
ปิดฉาก (เข้าโรง) จบกันไปที คนใหม่เกิดมาก็พากันเล่น
เกมเดิมฉากเดิมนี้ต่อไปอีกไม่รู้จักจบจักสิ้นสักที

คราวนี้มาพูดถึงเรื่องปัญหาที่ว่า เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาแล้วใคร เล่าเป็นผู้กระทำกรรมและใครเล่าเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ดังได้อธิบายมาแล้ว ถ้าอนัตตาแปลว่าไม่มีตนมีตัวเป็นของว่างเปล่าแล้ว ผู้พูดก็ไม่มีเสียง ผู้รับฟังก็ไม่ได้ยิน แล้วใครและอะไรจะไปกระทำกรรมนั้น ๆ เมื่อไม่มีใครทำกรรมแล้ว กรรมจะเกิดมาได้อย่างไร และใครจะเป็นผู้ไปรับกรรมนั้น ๆ ก็ย่อมไม่มีเช่นเดียวกัน แล้วทำไมจึงต้องมาพูดอนัตตา ๆ กันอยู่เล่า พูดของไม่มีนี้มันชักจะเลอะกันไปเสียแล้ว ปัญญาเกิดจากความคิดความเห็นอันมีมานะสนับสนุนมันอาจเลยขอบเขตไปได้เหมือนกัน

หลักอนัตตาในทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยปัญญาอันชอบ พระองค์มิได้ตรัสว่าอนัตตาเป็นของไม่มีตนมีตัวเป็นของว่างเปล่า พระองค์ตรัสว่าตนตัวคือร่างกายของคนเราอันได้แก่ขันธ์ทั้ง ๕ นี้มันมีอยู่แล้ว แต่จะหาสิ่งที่เป็นสาระในขันธ์ ๕ นั้นมันไม่มีดังนี้ต่างหาก

เบื้องต้นดังพระองค์สอนว่า "ตนแลเป็นที่พึ่งของตน หรือการชนะตนแลเป็นของดีเลิศ" ดังนี้เป็นต้น เมื่อจะสอนผู้มีปัญญาพอสามารถจะคิดค้นหาตัวตนที่แท้จริงนั้นคืออะไร จึงให้หยิบยกเอาตนคือขันธ์ ๕ นี้แหละขึ้นมาพิสูจน์ว่าอะไรแน่เป็นตัวตนของเรา ดังในอนัตตลักขณสูตรที่พระองค์ทรงสอนพระปัญ-

จวัคคีภิกษุทั้งห้า ทำนองตามปัญหาสรุปใจความเป็นภาษาไทย ๆ ของเราว่ารูปคือตัวของเราที่เราถือกันว่าตัวตนเราเขานั้น แท้จริงแล้วมิใช่ของเรา เพราะมันบอกมิได้ไม่อยู่ในบังคับของเรา เช่นห้ามไม่ให้มันแก่มันก็แก่อยู่เรื่อย ๆ ทุกนาทีวินาที แล้วพระองค์ทรงรับสั่งว่า *พวกเธอทั้งหลายพากันสำคัญในรูปนั้นอย่างไร มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง* ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า *ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า* แล้วพระองค์ทรงตรัสว่า *สิ่งใดไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์หรือเป็นสุข* ภิกษุนั้นทูลว่า *เป็นทุกข์พระเจ้าข้า* แล้วพระองค์ตรัสว่า *สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์จึงให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของมัน* เสียว่า *สภาพของขันธ์มันหากเป็นจริงตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น จึงไม่ควรไปถือเอามาเป็นเราเป็นของเรา* ดังนี้จึงแสดงให้เห็นชัดเลยว่า อนัตตาจึงมิใช่ของไม่มี คือแสดงว่ามีอยู่แต่ของนั้นมันไม่มีสาระ เมื่อผู้ใดเข้าไปยึดเอามาเป็นตนจึงได้รับความทุกข์ ดังพระองค์แสดงให้แก่โมฆราชพึงว่า "ท่านจงพิจารณาโลกนี้ให้เห็นเป็นของว่างสูญเปล่า" ก็ดี ก็คงแสดงถึงของมีอยู่คือโลกนั้นเอง แต่ให้พิจารณาเป็นของว่างเปล่าจากการเข้าไปถือเอามาเป็นตัวเป็นตนเท่านั้นเอง

ฉะนั้นเมื่อจะสรุปให้สั้น ๆ แล้ว เมื่อผู้ที่ยังยึดอัตตาอยู่พระพุทธองค์ก็สอนให้ประกอบภาระกรรมเพื่อประโยชน์แก่อัตตาโดยทางที่ชอบที่ควรไปก่อน จนกว่าผู้นั้นจะเห็นชัดแจ้งด้วยตนเองว่า สิ่งที่เราถือว่าอัตตาอยู่นั้น แท้จริงแล้วมิใช่อัตตามันเป็นแต่เพียงมารยา หรือของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ก็แล้วแต่ แล้วพระองค์จึงสอนอนัตตาที่แท้จริง พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่ทนต่อการพิสูจน์ เพราะมีเหตุผลให้พิสูจน์ได้ นักแสดง โขน—ลิเก และละครอาชีพ ใคร ๆ ก็รู้อยู่แก่ใจทุกคนว่า

เรื่องที่เขาแสดงนั้นมิใช่เป็นของจริง เขาสมมติขึ้นมาพอเป็นมารยาเท่านั้น ถึงขนาดนั้นก็ตามยังสามารถเร้าใจของผู้ที่ยังถืออนัตตาอยู่เมื่อเข้าไปดูแล้ว ถึงบทโศกเข้าก็เป็นทุกข์ตามบทถึงกับร้องไห้ก็มี เวลาถึงบทน่าเพลิดเพลินก็หัวเราะจนท้องคัดท้องแข็งก็มี แต่สำหรับท่านผู้รู้มารยาและสิ่งที่มิใช่มารยาแล้วท่านก็เฉย ๆ

คำถาม ๒ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาทั้งหมดแล้ว ใครเล่าเป็นผู้สอนและใครเล่าเป็นผู้รับพึ่งคำสอนนั้น ๆ

คำตอบ ๒ เมื่อได้อธิบายปัญหาข้อต้นนั้นแล้ว ข้อนี้ก็เป็นอันว่าได้วิสัชนาไปแล้วในตัว



แม่ชีชวน

อายุ ๒๙ ปี

อายุพรรษาประมาณ ๑ ปี

มีชื่อเดิมว่า ช้วง แซ่ตัน เชื้อชาติจีนเกิดที่สิงคโปร์ ตระกูลถือคริสตศาสนา แต่ตัวเองนั้นไม่นับถือศาสนาใด เพราะถือเสียว่าทำดีแล้วย่อมได้รับผลดีเอง ไม่มีพระเจ้าที่ไหนจะนำดีหรือชั่วมาให้ ภายหลังได้มาสมาคมกับพระดอนซึ่งเป็นชาวอังกฤษ แต่ได้มาบวชเป็นภิกษุที่เมืองไทย แล้วได้เดินทางไปออสเตรเลีย มารดาของแม่ชีชวนได้นิมนต์พระดอนให้เดินทางไปสิงคโปร์ เมื่อได้เห็นสมณะจริยาวัตรของท่านแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใส จึงเกิดความสนใจในหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อได้สนทนากับพระดอนแล้วรู้สึกว่าได้รับความรู้หลายอย่างซึ่งตรงกับความคิดเห็นของตน

พระดอนได้แนะนำให้มาศึกษาหลักธรรมในเมืองไทย จึงได้มาบวชเป็นชีอยู่กับพระอาจารย์ผั้น อาจาโร ถ้ำขาม สกลนคร และได้รับการสอนเน้นหนักการปฏิบัติไปในทางความสงบมาก เป็นผู้ที่ได้รับคำชมว่ามีความหมั่นเพียรในการปฏิบัติดีมาก ได้อบรมอยู่ที่สำนักพระอาจารย์ผั้น อาจาโร เป็นเวลา ๗ เดือนกว่า แล้วได้กราบเรียนขออนุญาตท่านพระอาจารย์ผั้น อาจาโร มาจำพรรษาอยู่ ณ วัดหินหมากเป้ง ใน พ.ศ. ๒๕๑๙ และได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ในปัญหาธรรมต่อไปนี้

คำถาม ๑ ถ้าเราฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่แล้วมีความรู้เฉพาะตัวเองอยู่ภายในตลอดเวลา ความรู้แจ้งต่าง ๆ นั้นจะทำให้ความสิ้นกิเลสทั้งหลายเกิดมาเองได้ไหม

คำตอบ ๑ การฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่จนเกิดความรู้เฉพาะภายในตนเองนั้น เป็นของดีอยู่ เพราะถ้าจิตไม่สงบก็จะไม่เห็นความฟุ้งซ่านของจิต (กิเลส) การเห็นความฟุ้งซ่านของจิตนั้นคือปัญญาขั้นต้น ฉะนั้นความสงบของจิตจึงเป็นพื้นฐานของปัญญา แต่ความรู้ขั้นต้นนี้ก็ดีหรือความรู้อันเกิดจากความสงบรู้อยู่ภายในเฉพาะตนเองก็ดี ยังมิใช่ปัญญาที่จะชำระกิเลสให้หมดสิ้นได้ เป็นแต่ทำกิเลสให้สงบนิ่งอยู่ไม่กำเริบ ในเมื่อยังไม่มีอารมณ์อันใดมากระทบเท่านั้น ฉะนั้นจึงควรอบรมจิตที่สงบอยู่แล้วนั้นให้มากจนชำนาญ พร้อมกันนั้นก็ควรคิดค้นหาเหตุผลของอารมณ์นั้น ๆ ที่มันเกิดขึ้นที่จิตและทำให้จิต

ฟุ้งซ่าน จนให้เห็นโทษของมันแล้วละถอนได้ มิใช่จะปล่อยให้มันสงบเต็มที่แล้วละถอนกิเลสเอง เหมือนผลไม้เมื่อมันแก่แล้วหวานเองร่วงหล่นเองฉะนั้น

คำถาม ๒ การที่เรารักษาความสงบของจิตที่ได้ฝึกไว้ดีแล้วนั้น ให้สงบอยู่อย่างนั้นตลอดไปมันจะมีประโยชน์แก่การทำให้สิ้นกิเลสได้ไหม

คำตอบ ๒ การที่อยู่ด้วยความสงบอย่างนั้นตลอดเวลาเป็นประโยชน์แก่วิหารธรรมเครื่องอยู่ของนักปฏิบัติได้เป็นอย่างดี นอกจากจะไม่สามารถทำให้สิ้นกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงดังได้อธิบายมาแล้ว เมื่ออยู่ด้วยความสงบนาน ๆ เข้าไม่มีการคิดค้นพิจารณาอะไรเลย มักชักให้รำคาญได้เหมือนกัน (กิเลสใหม่เกิดขึ้น)

คำถาม ๓ คิดว่าผู้ที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะพระเณรล้วนแล้วแต่เป็นผู้บริสุทธิ์ดีแล้วทั้งนั้น ไม่เข้าใจเลยว่าทำไมผู้ที่ยังไม่ดีก็ยังมีอยู่เยอะ

คำตอบ ๓ พุทธศาสนิกชนบวชเข้ามาในพระธรรมวินัยนี้มีหลายประเภทเหลือที่จะนับจนเป็นประเพณีไปเสียแล้ว แต่ที่บวชเข้ามาด้วยเจตนาศรัทธาที่แท้นั้นพอจะสรุปได้ ๒ ประเภท คือ

๑. คิดเห็นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดี ผู้บวชแล้วมีภาระน้อยเบาบางเท่านั้นจึงจะสามารถปฏิบัติตามให้สมบูรณ์บริบูรณ์ได้ แล้วจะทำตัวของเราให้เป็นคนดีได้ตามความสามารถของการปฏิบัติ

๒. คิดว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดีมีประโยชน์แก่มวลชนเป็นอันมากและเป็นของหามาได้ด้วยยาก เสียดายกลัวจะเสื่อมเสียจากโลกไปหากไม่มีผู้ศึกษาปฏิบัติตาม จึงเกิดศรัทธาบวชเข้ามาเพื่อยอมรับภาระ แล้วสละภายนอกหมดเสีย

แต่ประเภทที่ ๓ เป็นประเภทพิเศษ คือบวชด้วยปัญญา เมื่อมาพิจารณาเห็นว่าในโลกนี้ทั้งหมดหาสาระมิได้ มันเป็นเพียงมารยา คนผู้เกิดมาเป็นทุกข์เพราะหลงใหลไปตามมารยา เป็นฆราวาสมีภาระมากไม่สามารถจะปล่อยวางหาความว่างมาค้นคิดหาสิ่งที่เป็นสาระในชีวิตนี้ได้ยาก นอกจากบวชเท่านั้น จึงตัดสินใจบวช

ผู้บวชเข้ามานอกจากสามประเภทที่ว่านี้แล้ว เมื่อบวชเข้ามาแล้วมักจะมาทำลายพุทธศาสนาของดี ๆ ให้เสื่อมหรือเศร้าหมองไป เพราะไม่มีเป้าหมายในการบวช บวชเปลี่ยนแต่สีภายนอก ส่วนด้านกายใจก่อนบวชเป็นอยู่เช่นไรบวชมาแล้วก็เป็นอยู่เช่นนั้น ไม่ผิดแปลกกับฆราวาสเลย ฉะนั้นจึงเป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อมศรัทธาแก่พุทธศาสนิกชนและคนภายนอกทั่วไป ถึงแม้สามประเภทที่ว่ามานั้นก็ตาม มิใช่เป็นผู้บริสุทธิ์ดีแล้วทั้งหมดจึงเข้ามาบวช โดยมากมาบวชเพื่อมาศึกษาแสวงหาทางดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้อง ผู้มีจิตบริสุทธิ์ดีแล้วมาบวช หาได้ยาก ประเภทหลังนี้เมื่อบวชเข้ามาแล้วเป็นผู้ไม่ประมาทพยายามค้นคว้าหาข้อเท็จจริงในธรรมนั้น ๆ จนเข้าใจในปัญหาชีวิตที่แท้จริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้พร้อมทั้งตัวของเรามันเป็นเพียงมารยา ผู้ไม่รู้เท่าหลงกลมารยาของโลก ตลอดในชีวิตของตนเองจึงได้ตกอยู่ใน

หลุมของกองทุกข์ แล้วถอนตนปล่อยวางไม่ยอมเข้าไปติดเกาะอยู่ในแอ่งของมารยาเหล่านั้น พ้นจากหลุมของทุกข์ทั้งปวงมีอิสระอยู่เอกเทศเฉพาะตน

น่าชมที่เธอเชื่อมั่นและเลื่อมใสในพุทธศาสนาว่าเป็นของดี แล้วก็เข้าใจว่าผู้ที่มาบวชในพุทธศาสนาแล้วจะต้องเป็นคนดีทั้งนั้น ด้วยเหตุที่เธอยังไม่ได้เข้ามาอยู่ในวงในและเห็นข้อเท็จจริงที่ถูกต้องในพุทธศาสนา ก็จำเป็นอยู่เองที่จะต้องมีความคิดเห็นเช่นนั้น



มีฆราวาสที่มาปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี มากหลาย ทั้งอุบาสกและอุบาสิกา ต่อไปนี้เป็นการสนทนาธรรมกับอุบาสกและอุบาสิกาผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม

ความสงบที่ปราศจากอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นนั้น
ต่างหาก คือใจที่แท้จริง

อุบาสิกานิรนามผู้นี้อยู่ในวัยอายุกว่าหกสิบปี ได้อบรมปฏิบัติธรรมมากว่าสิบปี มีความศรัทธาและความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะปฏิบัติธรรมต่อไปอย่างไม่ถอยหลัง

ได้เรียนถามและสนทนาการปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ ดังต่อไปนี้

ปัญญาที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญา จะต้องมีศีล
สมบูรณ์ สมาธิแน่วแน่

พระอาจารย์ พระที่ท่านมาอบรมฝึกฝนในสำนักนี้หลายท่านหลายองค์ ที่ได้มาแสดงความคิดความเห็นในความรู้สึกนึกคิดและได้ความรู้ความเข้าใจจนเป็นที่อัศจรรย์ ท่านได้มาแสดงให้อาตมาฟังก็หลายองค์แล้ว เวลานี้อยากจะรู้และทราบว่า พวกญาติโยมที่มาอบรมในสำนักนี้นั้น เท่าที่ได้ปฏิบัติและฝึกฝนอบรมมาแล้ว มีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรบ้าง และได้ความอัศจรรย์เห็นคุณค่าประโยชน์อย่างไรบ้าง

อุบาสิกา เท่าที่ได้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าคือได้เห็นตัว อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นโดยความจริงใจค่ะ เพราะว่าร่างกายของอิฉันมีโรคและสูดหายใจไม่ออก อิฉันก็พยายามกำหนดความทุกข์เป็นสัจจธรรมเลยค่ะ เห็นตัวอันนี้เป็นก้อนทุกข์แท้ ๆ เหมือนเรากอดก้อนไฟไว้ทั้งก้อน แต่ก้อนไฟอันนี้มันไม่ทำให้เรารู้สึกว่าร้อน แต่มันค่อย ๆ กัดกินเราทีละเล็กทีละน้อย แต่เมื่อได้เข้ามาอบรมแล้วพิจารณาเกิดเห็นทุกข์ชัดเจน แล้วสลดสังเวชในสังขารของตัวเอง ก็เลยนึกเบื่อหน่ายอยากจะพ้นจากทุกข์ ไม่อยากเกิดอีก

พระอาจารย์ แล้วเวลาพิจารณาอย่างนั้น ใจมันเป็นอย่างไร มันส่งออกไปหาทุกข์ มองดูแต่ทุกข์อย่างงั้นหรือ หรือว่าจะปล่อยวางทุกข์ที่เราเห็นแล้วนั้น เราจะยึดเอาอะไรเป็นหลักปฏิบัติต่อไป การปฏิบัติของเราจึงจะชำนาญและมั่นคง

อุบาสิกา เราพิจารณาทุกข์ค่ะ ทีนี้พอเห็นทุกข์แล้ว ก็กำหนดทุกข์ไว้ต่างหาก การเห็นทุกข์และปล่อยวางเป็นความสุขไว้ต่างหาก อิฉันก็ไม่รับความสุขอันนี้ สุขนี้ก็ไม่เที่ยง สุขอันนั้น ถ้าเราไปยึด มันก็ต้องทุกข์อีกอย่างนั้น แต่อิฉันให้รู้เท่าอาการอันนั้น ทุกข์ก็ทุกข์อยู่ เราอย่าไปยึดทุกข์อันนั้น ให้รู้สภาพความเป็นจริงว่า ทุกข์อันนี้ของโลกเขา แต่ก็ต้องวางเขา ก็ต้องอาศัยขันธ์อันนี้ค่ะพิจารณาเหมือนกัน ถ้าวางทีเดียวมันก็โง่ เราก็ต้องดูไปตลอดเวลา แต่อย่าเอามายึดมาเป็นของเรา มันไม่ใช่ตัวตนของเราจริง ๆ

พระอาจารย์ ดี ดีเหมือนกันอย่างนี้ จึงจะเรียกว่าวิปัสสนา คือว่าวิปัสสนาไม่ใช่ของว่างไม่มีอะไรเสียเลย คือพิจารณาขันธ์เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าเห็นเป็นไตรลักษณ์ เมื่อเห็นเป็นไตรลักษณ์แล้ว ทั้งตัวของเราก็พิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์อีกด้วย เมื่อเราเข้าใจเห็นชัดอย่างนี้แล้ว จะพิจารณาให้เป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดกาล อันนี้แหละจึงจะเรียกว่าวิปัสสนาแท้ นักปฏิบัติโดยมากเมื่อจิตเข้าถึงความสงบแล้วชอบใจติดอยู่กับสงบสุขนั้น ไม่อยากพิจารณาอะไรเลย การพิจารณาขันธ์อายตนะเห็นเป็นเรื่องของความวุ่นวายไป บางทียังเห็นความสงบสุขว่าไม่มีอะไรหมดกิเลสแล้วก็มี ความเป็นจริง—เปล่า ไม่ใช่ของดี อันนั้นเป็นเพียงพื้นฐาน

ของวิปัสสนา คือความสงบเท่านั้น เมื่อความสงบมีพลังเต็มที่แล้ว มันถึงจะมาพิจารณาเห็นอย่างนี้ การเห็นอย่างนี้บางทีพิจารณาอะไรๆก็เห็นเป็นไตรลักษณ์ไปหมดเลยลืมตัวก็มี ฉะนั้นอย่าให้ลืมตัว ให้เห็นสักแต่ว่าเห็น คือว่าใจเป็นคนไปเห็นกับสิ่งที่ใจไปเห็นเป็นคนละอันกัน อันนั้นเรียกว่าปัญญาเกิดจากใจ ใจนั้นเป็นตัวให้เกิดปัญญา เพราะพลังของความสงบ เหตุนั้นจึงให้พิจารณาทั้งภายนอกภายใน คือให้พิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นไตรลักษณ์แล้ว ผู้ที่ไปเห็นก็ให้เห็นไตรลักษณ์อีก พิจารณาอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา หากว่ามันพอแก่การของมันแล้ว มันจะวางนิ่งเฉยอย่างนี้ จึงจะถูก ต้องเดินถูกหลักจับหลักยึดหลักได้ ถ้าลืมอย่างนี้แล้วพิจารณาเตลิดเปิดเปิงไป เดี๋ยวลืมหลักต่อไปเมื่อกำลังใจมันอ่อนแล้วพิจารณาก็ไม่ชัด เมื่อไม่ชัดก็งงไปหมด จงให้ระวังให้ดีตรงนั้น

อุบาสิกา อิฉันเห็นจริง ๆ และไม่นึกว่าจะเห็นชัดตามเป็นจริงอย่างนี้ แต่เมื่อมาพิจารณาแล้วเห็นจริง ๆ ชัดจริง ๆ ก้อนที่เราถืออันนี้มันเป็นก้อนธรรมแท้ ๆ เพราะว่าถ้าไม่มีธรรมอันนี้ เราจะไม่เห็นทุกข์ แต่เมื่อเรามีก้อนธรรมอันนี้มันเป็นของที่ประเสริฐเหลือเกิน เป็นของที่เราจะต้องก้าวต่อไปไม่ใช่ถอยหลัง อิฉันต้องก้าวหน้าต่อไป อิฉันจะไม่ยอมถอยหลังละค่ะ

พระอาจารย์ ถูกต้องแล้ว คือขันธ์อันนี้แหละเราจะต้องยกขึ้นมาพิจารณา เพราะมันเป็นที่ตั้งของปัญญาวิปัสสนา พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาอนัตตลักขณสูตรให้ปัญจวัคคีทั้งห้าฟังอันเป็นกัณฑ์ที่สองรองมาจากธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระองค์ก็ทรงยกเอาขันธ์ห้ามีรูปเป็นต้น

ขึ้นมาแจงให้เห็นไตรลักษณ์ จนภิกษุปัญจวัคคีเหล่านั้นเห็นตาม ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนธัมมจักกัปปวัตตนสูตรกัณฑ์แรกเล่า พระองค์ก็ได้ทรงยกเอาความเกิดขึ้นของรูปขันธ์อันนี้ ตลอดถึงความแปรปรวนไปจนถึงดับ ว่าเป็นทุกข์ ชี้เอาตัณหาสามว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าหากผู้มาปฏิบัติจนให้เข้าถึงตัวจิตที่เป็นของเดิม (คือความเป็นกลาง) แล้วจะเห็นว่า ต้นเหตุของตัณหาสามยังมีอีก คือได้แก่อาการแลบของจิตจากความเป็นกลางนั้น คือต้นเหตุที่จะให้เกิดตัณหาสาม ผู้มาเห็นโทษของทุกข์ แล้วละเหตุให้เกิดทุกข์ได้ เรียกว่ามรรค–นิโรธ ฉะนั้นรูปขันธ์ก้อนนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็นที่ตั้งของปัญญาวิปัสสนาและเป็นก้อนธรรมโดยแท้

อุบาสิกา พอวางเสร็จ มันก็มีอุปสรรคที่จะมากั้นเราอีกเหมือนกันค่ะ ท่านอาจารย์คะ อุปสรรคที่ว่านี้มันเป็นภาพก้อนดำ ๆ เหมือนโลกอีกโลกหนึ่งที่จะมาครอบงำตามที่เราพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงแล้ว เมื่อเราแยกจิตออกจากก้อนอันนี้แล้ว ทุกข์ก็ส่วนทุกข์ สุขก็ส่วนสุข แต่เราไม่เอาทั้ง ๒ อย่าง เพราะก้อนอันนั้นใหญ่มาก อิฉันว่าตัวโมหะจะเข้ามาครอบงำ แต่เมื่อเราเพ่งไปอีกที ก้อนอันนั้นก็หายไปเลย

พระอาจารย์ ใช่แล้ว มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ถ้าหากจิตของเราละเอียดเท่าไหร่ก็ยิ่งเห็นของละเอียดเข้าไปเท่านั้น ทีแรกจิตของเรายังหยาบก็เลยเข้าใจว่า ไม่มีอะไรเสียแล้วในจิตของเรา แต่เมื่อเราได้ฝึกอบรมจิตของเราให้ละเอียดเข้า กิเลสอะไรนิดหน่อยที่เราเข้าใจว่าไม่มีอยู่ในใจของเราแล้วนั้น ก็จะปรากฏ

เป็นของมากมหึมา อาตมาได้เคยอธิบายให้ฟังแล้วว่า กระจกที่สะอาดใสแจ๋ว เมื่อเราเช็ดให้สะอาดแล้ว ละอองนิดเดียวมาเกาะก็จะเห็นได้ทันที ใจของเรา เมื่อสะอาดเต็มที่แล้ว กิเลสอะไรเล็กนิดเดียวมาผ่านก็เห็นได้ชัดทันที

นักปฏิบัติที่จะเจริญก้าวหน้าหรือเสื่อมถอยหลังจงระวังตรงนี้ เมื่อจิตเข้าถึงความสงบเต็มที่ออกจากนั้นแล้ว เพ่งพิจารณามองดูอะไร ๆ ก็ชัดเจนแจ่มแจ้ง เข้าใจตนว่าถึงที่สุดของทุกข์แล้ว ติดและเพลิดเพลินอยู่ในอาการนั้นจนลืมตัวเลยขอบเขต เมื่อความสงบนั้นไม่มีกำลัง จิตถอนออกมาจากนั้นแล้ว ศรัทธา—ปีติ เสื่อมไป ความอิ่มใจและความผ่องใสสงบหายไป เลยเกิดความวิจิกิจฉาไปหมดทุกอย่าง แม้แต่หลักปฏิบัติที่กำลังประพฤติอยู่และคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เคยเชื่อมั่นว่าเป็นทางที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้จริง ก็พลอยหมดไปด้วย เห็นว่าพุทธศาสนานี้ไม่เป็นนิยยานิกธรรม — ธรรมนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์เสียแล้ว ฉะนั้นขอนักปฏิบัติทั้งหลายจงได้ระวัง อย่าได้หลงเชื่อความสงบสุขและความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นโดยถ่ายเดียว

จงใคร่ครวญว่าอะไรเป็นอะไรกันแน่ หากไม่มีตำราจงเข้าหาศึกษาจากท่านผู้รู้ อย่าได้หลงเชื่อด้วยตนเอง จะเสียผลภายหลัง บางคนเมื่อเสื่อมจากภูมินั้นแล้วถึงกับไม่ยอมทำบุญเลยก็เคยมีมาแล้ว ทั้งนี้เพราะนักปฏิบัติทั้งหลายเมื่อปฏิบัติเป็นไปแล้วจับหลักไม่ได้ว่า อะไรเป็นเหตุเป็นผล ทำให้เจริญและเสื่อม หรือจะตั้งอยู่มั่นคงต่อไป โดยมักเห็นไปหน้าเดียว เจริญเป็นไปปลอดโปร่ง มี

ความรู้ความฉลาดสงบสุข ก็ยินดีพอใจติดเพลินอยู่ในเรื่องนั้นเสีย เวลามันเสื่อมก็เสียใจเดือดร้อน อยากให้มันได้กลับคืนมาอีก ไม่ย้อนเข้าไปอบรมความสงบอีก ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเจริญเหล่านั้น ยิ่งทะยานอยาก ก็มีแต่ยุ่งใหญ่จนหาที่หยุดยั้งไม่ได้

กิเลสของนักปฏิบัตินี้มันแปลกมาก ยิ่งอบรมจิตให้ละเอียดเท่าไร กิเลสมันก็ยิ่งละเอียดไปตามกัน ถ้าไม่ใช้ปัญญาที่ละเอียดแหลมลึกแล้ว มักจะแพ้มันทุกรายไปนับประสาอะไรคนธรรมดาสามัญเช่นพวกเรา แม้แต่พระพุทธเจ้าเป็นพระสัพพัญญูรู้แจ้งซึ่งสัพพกองกิเลสทั้งปวงแล้ว จนปฏิญาณว่า พระองค์ได้สำเร็จพระโพธิญาณแล้วก็ตาม พอหลังจากนั้น ในพุทธประวัติยังได้กล่าวว่ามีลูกสาวของพระยามาราธิราชสามนาง จำแลงเพศเป็นสาวสามวัยเข้ามาประโลมเล้าพระองค์เพื่อให้หลงตาม แต่ด้วยพระปรีชาสามารถสัพพัญญูตญาณของพระองค์ จึงไม่หลงตาม ในนั้นยังกล่าวว่า พระองค์ได้ทรงพิจารณาให้สามสาวเป็นคนแก่ชราไปด้วยกัน

อนึ่งท่านเปรียบนักปฏิบัติให้ทำเหมือนนักรบว่า ธรรมดานักรบที่ดีต้องรู้จักยุทธวิธีทั้งรุกทั้งถอย คือสมัยใดเราเตรียมรี้พลพรรคพร้อม บำรุงขวัญทหารหาญให้ดี มีอาวุธยุทโธปกรณ์และเสบียงครบมูลบริบูรณ์แล้ว จึงยกกองทัพออกรุกรบต่อไป หากสมัยใดเครื่องอุปกรณ์เหล่านั้นร่อยหรอ ไม่เพียงพอแก่ความต้องการแล้ว ให้ยกทัพกลับเข้าพระนคร จงรักษาประตูค่ายคูหอรบไว้ให้มั่นคง อย่าให้ศัตรูบุกรุกเข้ามาได้

เหมือนนักปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อเกิดปัญญามีความสามารถพิจารณาอะไรได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ก็ให้พิจารณาไป แต่เมื่อการพิจารณานั้นไม่แจ่มแจ้งชัดเจน (เพราะความสงบไม่มีกำลัง) ก็อย่าลืมหลงตัวจนเกินขอบเขต อันเป็นเหตุให้

เกิดสัญญาพิจารณาแล้ว ไม่ถอนไม่ละกิเลสได้ นั่นพึงเข้าใจว่ากำลังพลของเราไม่เพียงพอแล้ว พึงถอยกลับเข้าสู่พระนคร ปิดประตูรักษาค่ายคูประตูหอรบไว้ให้มั่น คือเจริญความสงบแต่ถ่ายเดียว

แล้วมีเรื่องอะไรอีก—ว่าไปซิ

อุบาสิกา มีค่ะ ก็เรื่องพิจารณานี่แหละค่ะ ท่านอาจารย์ คือว่าขันธ์อันนอกนี้ มันก็ขันธ์ แต่ทีนี้ขันธ์ภายในละซิ เมื่อเราพิจารณาขันธ์ภายใน เราจะได้ใจความว่า เมื่อขันธ์ภายนอกปรุงแต่งอะไร ขันธ์ภายในก็ตามไปด้วย แต่เมื่อมีปัญญาแล้ว จะต้องรักษาขันธ์ภายนอกไม่ให้วอกแวกไปที่ไหน ไม่ให้มันแส่ส่ายไปหาอะไรต่ออะไร แต่เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ มันก็มีมารค่ะ มารที่คอยจะรังควาญทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามันเป็นของทนได้ยาก แต่มันยังอุตส่าห์มีมารผจญจนได้ แต่เราก็ไม่ยอมแพ้กับมัน เราจะต้องต่อสู้ มันจะเป็นไปอย่างไร อิฉันก็ไม่กลัว สู้ไปถึงที่สุดเลยค่ะ ไม่ยอมแพ้เหมือนกัน

พระอาจารย์ เรื่องขันธ์นี้อาตมาเคยอธิบายมาตั้งหลายหน ขันธ์นอกขันธ์ใน ขันธ์นอกไม่เป็นปัญหาสำหรับนักปฏิบัติภาวนา ถ้าหากว่าเข้าถึงความสงบหรือจะพูดให้ชัดเข้าไปอีกว่า เมื่อจิตเข้าถึงภวังค์ หรือเข้าถึงอัปปนาสมาธิก็ตามเถิด จะต้องปล่อยวางทอดธุระอาการภายนอกทั้งหมด รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มันไม่กังวลเกี่ยวข้องเยื่อใยอะไรทั้งหมด เข้าไปอยู่อันหนึ่งของมันต่างหาก มันเข้าไปอยู่ในที่นั้นแล้ว มันก็มีการปรุงของมันเหมือนกัน ปรุงในเรื่องต่าง ๆ บางทีเกิดภาพนิมิตเห็นนั่นเห็นนี่ ได้รู้นั่นรู้นี่อะไรต่าง ๆ มันเกิดภาพนิมิต มันก็หมายความเป็นตัวเกิดขึ้นมาอีกตัวหนึ่ง หมายความถึงเราเห็นเรารู้ เราพิจารณาเห็นอะไรในทำนองนั้น เราเพลิดเราเพลิน เราสุขเราทุกข์

มันก็มีขันธ์สมบูรณ์อยู่ตามเดิม ขันธ์อันนั้นเรียกว่าขันธ์ใน ตรงนั้นแหละคนชอบใจ เพราะไม่เข้าใจ เข้าใจว่าเรามีความฉลาดหรือมีปัญญาเห็นนั่นเห็นนี่เพลินสนุก เลยเข้าไปยึดเอาขันธ์ในเครื่องอยู่ ขันธ์ในอันนี้แหละที่พาไปก่อเกิดภพชาติในที่นั้น ๆ

ถ้าจะเปรียบอีกนัยหนึ่ง เหมือนเรานอนฝัน เราทิ้งร่างนี้ไว้ แล้วไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี่ เห็นโน่นเห็นนี่อะไรต่าง ๆ เยอะแยะ อาการที่เราไปนั้นหมายความว่า เราเป็นตนเป็นตัวพร้อมหมดบริบูรณ์ เขาเรียกว่าขันธ์ใน ขันธ์ในตัวนี้แหละ จะต้องชำระอีกทีหนึ่ง การชำระขันธ์ในในที่นี้ เราจะไปชำระในขณะนั้น ชำระไม่ได้ มันเป็นสภาพของขันธ์ เป็นอย่างนั้นเอง เราออกจากนั้นมาเสียก่อน จิตถอนออกมาจากนั้น มาอยู่ในขันธ์นอกนี่แหละ เรามาพิจารณาขันธ์นอก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นชัดตามสภาพความเป็นจริง ให้ลงไตรลักษณ์ตลอดเวลา อาการที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา มันจะเป็นเครื่องระงับความยึดความถืออุปาทานทั้งหลายได้ คราวนี้ขันธ์ในมันเป็นไปตามสภาพของมัน เราพิจารณาขันธ์นอกมันจะต้องเป็นไปตามทำนองนี้ แต่ผลที่สุด คนเราในเวลาที่จะตาย เราจะเข้าไปสู่ขันธ์ในได้ยาก คือจะต้องเจ็บต้องปวด มีทุกขเวทนาอะไรต่าง ๆ ก็คือขันธ์นอกนี่เอง เพราะฉะนั้นเวลาจะต้องผจญต่อสู้จริง ๆ จัง ๆ เมื่อมรณภัยมาถึงเรา เราจะต้องต่อสู้ขันธ์นอกนี้ เมื่อขันธ์นอกนี้ดับตราบใด คือไม่มีเครื่องต่อสู้แล้ว มันจะวกเข้าไปเป็นขันธ์ใน เมื่อเป็นขันธ์ใน ขันธ์ในตัวนี้จะไม่มีอาการเช่นนั้นเพราะเราได้ต่อสู้มาเต็มที่ จนปล่อยวางอุปาทานได้แล้ว ตรงที่จะพ้นจากทุกข์ที่จะไม่ให้ก่อภพชาติอีก คือต่อสู้ขันธ์นอกนี่เอง

ดังในเรื่องที่เราได้ฟังมาในพุทธประวัติ ก่อนพระ-องค์จะเสด็จปรินิพพาน ขมฌานตั้งแต่ปฐมฌานถึงนิโรธสมาบัติ แล้วย้อนกลับมาถึงปฐมฌานอีก แล้วย้อนเข้าไปอีกถึงจตุตถฌาน เมื่อออกจากจตุตถฌานแล้ว จึงนิพพานระหว่างกามาพจรกับรูปาพจร หมายความว่าพระพุทธองค์มิได้นิพพานในภูมิหรือภพใดๆทั้งสิ้น แต่นิพพานในระหว่างภูมิหรือภพทั้งหลาย หรือจะพูดกันง่าย ๆ ว่า พระพุทธองค์นิพพานนอกจากขันธ์ทั้งหลาย ทั้ง ๆ ที่มีขันธ์อยู่ (ไม่มีอุปาทาน) จึงจะเรียกว่ารู้ เรียกว่าเข้าใจ เรียกว่าเห็นแจ้ง ถ้าเป็นขันธ์ในไม่เห็นขันธ์นอก ก็ยังไม่แจ้ง ถ้าเห็นขันธ์นอกแต่ไม่เห็นขันธ์ใน ก็ยังเรียกว่าไม่เห็นตามความเป็นจริง เราฝึกฝนอบรมสมาธิก็คือผจญต่อสู้กับขันธ์นอก เมื่อจิตมีพลังเต็มที่ก็สงบ เอาชนะขันธ์นอกได้ ยังเหลือแต่ขันธ์ในคนเราเวลาจะแตกดับ ขันธ์นอกต่างหากแตกดับ เมื่อยังมีภพชาติอยู่ ขันธ์ในก็นำไปเกิดใหม่ ฉะนั้นขันธ์ในเป็นแต่เพียงอบรมใจให้เกิดพลัง เอามาเทียบกับขันธ์นอก เพื่อต่อสู้กันในเวลาจะแตกดับ

อุบาสิกา ก็เพราะเราพิจารณาเห็นขันธ์นอกนี่แหละค่ะ ขันธ์ในที่เราได้อบรมแล้วรู้สึกว่ามันจะต้องอยู่ใต้อำนาจของเรา ในเมื่อเราพยายามระงับอะไรทุกอย่าง คราวนี้ขันธ์นอกมันปรุงแต่ง ทำให้เราค้นคว้า เจ็บปวดจริง ๆ แต่เมื่อมันทนไม่ได้ มันก็ต้องแสดงอาการปรุงแต่งออกมา ในเมื่อพยายามระงับแต่ก็ทนไม่ได้ แต่เราไม่ยอมแพ้เขา ขันธ์ต้องเป็นอย่างนั้นตามสภาพของมัน

พระอาจารย์ ใช่ ที่เราเคยได้ฟังมาในพุทธประวัติ ในเมื่อพระองค์ทำทุกขกิริยา แม้ทุกขเวทนาจะถึงขนาดนั้นก็ตามเถิด แต่ทุกขเวทนานั้นไม่ได้ครอบงำพระทัยของพระองค์ ทุกขเวทนาทำไมจึงไม่ครอบงำ เราก็แปลกเหมือนกัน เวทนามี ทำไมไม่ครอบงำ ถึงพระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ กำลังทำทุกขกิริยาอยู่ก็ตาม ความมุ่งมั่นอันหนึ่งของพระองค์ที่จะเอาชนะ คือมุ่งมั่นที่จะให้ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความมุ่งมั่นอันนั้นมันไม่เข้าไปยึดทุกขเวทนา ทุกขเวทนาจึงไม่เข้าไปครอบงำพระทัยของพระองค์ เอาละ—เราไม่ต้องพูดถึงเรื่องของละเอียดหรอก คนเราผู้ขยันหมั่นเพียรพยายามทำกิจธุระภาระที่มุ่งมั่นอยากจะให้สำเร็จงานอันนี้ ความมุ่งมั่นอย่างนั้นแน่วแน่ในใจ ถึงแม้จะทำงานทำการเหน็ดเหนื่อยอย่างไร ๆ มันก็ไม่ถือสา ไม่มีเครื่องกังวลมุ่งแต่งานให้สำเร็จอย่างเดียวเท่านี้เรียกว่าเวทนาไม่เข้าไปครอบงำ คราวนี้ถ้าหากเรามีปัญญาพิจารณาเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เข้าไปยึดเอามาเป็นตนเป็นตัว เห็นเป็นจริงตามสภาพของมัน มันก็ยิ่งสบายใหญ่ แม้ทุกขเวทนาจะปรากฏ มันก็สักแต่ว่าปรากฏ แล้วผ่านไป ๆ จิตใจเราไม่ได้เข้าไปยึดนอกจากนั้นอีก ถ้าหากใจของเรามีกำลังพอ กล้าหาญ จิตสงบลงได้เลย จนกระทั่งไม่ปรากฏอะไรเลย เวทนาหายไปได้โดยเด็ดขาดเหมือนกัน

ที่มาภาวนาได้ความอัศจรรย์เห็นชัดในเรื่องทุกข์อย่างที่ว่ามานี่น่ะ โดยที่ปรารภอะไรเป็นเหตุ มีเรื่องอะไรบ้าง ที่ทำให้ใจของเราเป็นผู้ยอมสละ หรือตั้งใจสละ แล้วมาภาวนาจนเห็นชัดในใจของตนจริง ๆ นั้น โดยส่วนมากปรารภเหตุอะไร

อุบาสิกา ปรารภเหตุคือมีญาติคนหนึ่งเสียไป ในเมื่อเวลาแกเสีย แกมีเมียใหม่คนหนึ่ง แต่เมื่อมันมีสมบัติอยู่ มันก็ต้องมีการอิจฉา เมียใหม่นี้ เมื่อสามีตายไป แกก็ต้องออกจากบ้านทันที หาไม่ลูกเลี้ยงเขาก็ต้องไล่ออก แหม อิฉันเห็นจริง ๆ อิฉันสลดใจเหลือเกิน สงสารนึกว่า อ๋อ คนเรามาเกิดทุกข์อย่างนี้ มันไม่รู้ตัวนะ เพราะการที่เราไม่ได้เข้าวัด และไม่รู้จักอะไร เมื่อมาได้รับทุกข์เช่นนี้เข้า ก็ไม่มีความคิดอะไร มีแต่ความเสียใจ ได้แต่ร้องไห้ เพราะไม่มีหลักอะไรไว้เป็นที่พึ่งทางใจ อิฉันพอมาเห็นอย่างนี้เลยสลดใจ เราถึงอยู่ต่อไปได้ก็ต้องมาพบเช่นนี้ เมื่อเรายังมีภพมีชาติอยู่ ก็จะต้องได้ประสบเช่นนี้อีกต่อไป อิฉันก็เลยมาภาวนาเห็นชัดตามที่มันเป็นไปอย่างนั้น พิจารณาไป ๆ ก็เห็นโทษของสังขารว่า ตราบใดถ้ายังมีสังขารคือร่างกายอันนี้อยู่ ทุกข์อย่างนั้นก็จะเกิดมีอยู่ร่ำไป ไม่ว่าใคร ๆ ทั้งหมด ตัวของเราจะเป็นเช่นนั้นเหมือนกันในวันหนึ่งข้างหน้า ดีทีเดียวที่เราได้เห็นความทุกข์ของคนอื่น แล้วได้ความคิดมาพิจารณาว่า อ๋อ สังขารนี้มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนี้หนอ แล้วตั้งใจอธิษฐานว่า เราจะตั้งใจปฏิบัติเพื่อก้าวหน้า ไม่ยอมถอยหลังเข้าหาโลกอีกละ

พระอาจารย์ ดี ดีมากทีเดียว ที่อาจารย์ของอาตมาเคยเทศน์เคยแสดงให้ฟังเสมอ ๆ ว่าสิ่งทั้งปวงหมดในโลกนี้เป็นธรรมเทศนาอยู่ตลอดกาล ไม่ว่าสิ่งนั้นเป็นของมีวิญญาณหรือหาวิญญาณไม่ได้ก็ตาม ย่อมส่อแสดงเป็นธรรมเทศนาอยู่ตลอดกาล คือแสดงออกมาในลักษณะที่เบียดเบียน กดขี่ข่มเหงทารุณเหี้ยมโหดซึ่งกันและกันโดยเห็นแก่ตัว ตามวิสัยของผู้ติดอยู่ในกาม ย่อมลืมบุญคุณของผู้อื่นที่ได้ทำไว้แก่ตัวหมด ผู้ที่ได้อบรมใจของตนให้สงบจากนิวรณ์

แล้ว เมื่อมาได้ประสบเหตุการณ์อันตรงกันข้ามแล้ว จะทำให้เกิดความสลดสังเวชในเหตุการณ์นั้น ๆ แล้วเป็นเหตุให้เราเกิดความเบื่อหน่ายในภพชาติและเห็นเป็นภัยมหันต์ แล้วหาหนทางหลีกเว้นต่อไป ท่านอุปมาข้อนั้นไว้ว่า เหมือนบุคคลอยู่ในที่สูงย่อมมองเห็นบุคคลผู้อยู่ในที่ต่ำได้ถนัดฉะนั้น แต่ที่เห็นเช่นนั้นแล้วก็อย่าได้ประมาท ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นจนชำนาญ ภายหลังมันอาจไม่เห็นเช่นนั้นอีกก็ได้ เพราะจิตของเรามันยังไม่แน่ เมื่อพิจารณาอยู่เสมอ ๆ จนชำนาญ จึงจะเป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้า อย่าได้พอใจอยู่เฉพาะที่เราได้เห็นแล้วเท่านั้น ดี ดีแล้ว การที่พิจารณาเห็นชัดอย่างนั้นถูกต้องดีแล้วละ ให้รักษาระดับคือความรู้อันนั้นไว้ให้พิจารณาต่อไป คือการพิจารณาเห็นอย่างนั้นนะ เห็นนอกมันต้องเห็นในเสียก่อน ชัดภายในตัวเราเสียก่อน และจำเป็นจะต้องพยายามค้นคว้าสืบต่อไปอีก ถ้ามีหลักหนักแน่นมั่นคงแล้วให้มีความชำนาญพิจารณานั้นอีกต่อไป

อุบาสิกา เวลานี้ก็กำลังพิจารณาถึงกรรมว่า อะไรจึงต้องทำให้เรามาเกิดมีภพมีชาติ เราก่อกรรมอะไรไว้ เวลานี้อิฉันก็กำลังพิจารณาสาวหาเหตุอย่างนี้อยู่ค่ะ ไม่ท้อถอยเลย เพราะว่าถ้าเราไม่สาวหาเหตุก็ไม่รู้ต้นตอของการมาเกิด เมื่อพิจารณาเห็นชัดแล้ว จะได้ยึดหลักอันนั้นไว้ดำเนินเพื่อดับความที่จะให้เรามาเกิดอีกต่อไป

พระอาจารย์ ถูก ๆ มันจะต้องเป็นอย่างนั้น อาตมาก็เคยอธิบายในเรื่องนี้มาแล้ว คนเราถ้าหากไม่มีประสบการณ์ในสิ่งนั้น ๆ ด้วยตนเองแล้ว จะไม่ชัด ทุกข์ทั้งหลายแต่ก่อนเราเข้าใจว่าทุกข์เป็นสุข สมมติในโลกอันนี้เกิดขึ้นมา

ครั้งแรกก็เข้าใจว่าดีนักดีหนา ยิ่งมามัวเมาเมื่อเรากำลังเพลิดเพลินในวัยที่เราเป็นหนุ่มเป็นสาว หรือกำลังทำมาหาเลี้ยงชีพมีรายได้พอสมควร ก็ยิ่งถือตนถือตัว ยิ่งร่ำรวยก็ยิ่งลืมตัวใหญ่โต มันเป็นอย่างนี้ เรียกว่าหลงทุกข์ เข้าใจว่าเป็นของดิบของดี คราวนี้เมื่อประสบเหตุการณ์ สิ่งทั้งหลายนั้นเลยลบหมด สิ่งที่ว่าสุขหรือเป็นของดีนั้น กลับกลายเป็นของเลวหมด เมื่อเห็นของเลวแล้วก็อยากค้นหาต้นตอที่ให้เรามาเกิดอย่างที่ว่านี้ เหตุที่ทำให้เรามาตกอยู่ในฐานะเช่นนี้ เพราะความเกิดอันเดียว เพราะความหลงที่ทำให้เรามาเกิดอย่างเดียวแท้ ๆ เราก็ค้นคว้าหาความหลง ความหลงก็คือความชั่ว ความชั่วทั้งหลายแหล่แม้นิดเดียว เราก็จะเห็นเป็นภัย เห็นเป็นโทษจะพยายามเข็ดหลาบไม่ทำต่อไปอีก อุปมาเหมือนบุคคลผู้หลงดื่มยาพิษอันเคลือบด้วยน้ำตาลเข้าไป ทำพิษแทบตาย เมื่อหมอแก้ได้แล้ว เข็ดหลาบตลอดวันตาย หรือมิฉะนั้นเหมือนกับบุคคลผู้หลงพลัดเข้าไปในป่า ไปเจอะสัตว์ร้ายกัดเกือบถึงแก่สิ้นชีวิต ภายหลังเขาผู้นั้นไม่กล้าเข้าไปในป่าแห่งนั้นอีกแล้ว



นักปฏิบัติก็เหมือนนักรบ
ต้องรู้จักยุทธวิธี .... ทั้งรุก .... ทั้งถอย



อุบาสิกาวัย ๔๐ ปี ผู้สนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี ตามธรรมสนทนาต่อไปนี้นั้น จบการศึกษาขั้นมหาวิทยาลัย อยู่ในวิชาชีพของการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บให้แก่ผู้ป่วยกาย แต่ยังได้พิจารณาเห็นว่า การฝึกอบรม "ใจ" ให้สอาดผ่องใสบริสุทธิ์ มีค่าต่อชีวิต เป็นทางหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างเที่ยงแท้

เธอจึงใช้ความรู้ในวิชาชีพบำบัดทุกข์ทางกายให้แก่ผู้อื่น และอบรมปฏิบัติธรรมของพระพุทธองค์เพื่อรักษาใจของตนเอง

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไปพัวพัน เราไม่เข้าไปยึดไปหลง ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลก

พระอาจารย์ พระท่านก็ได้มาสนทนากันมากมายหลายเรื่องหลายอย่างในแนวปฏิบัติ ต่างก็แสดงความคิดความเห็นและการเป็นไปของตนเองหลายท่านหลายองค์มาแล้ว ยังไม่ค่อยได้ถามพวกญาติโยม ก็เลยอยากถามพวกญาติโยมดูบ้างว่า ที่ปฏิบัติกันมานั้นได้ผลเห็นคุณค่าประโยชน์อย่างไรบ้าง ข้องใจสงสัยอะไร อยากจะให้ญาติโยมมีโอกาสได้พูดได้สนทนาบ้าง

อุบาสิกา ประโยชน์นั้นได้อย่างมหาศาลเจ้าค่ะท่านอาจารย์ แต่ไม่ทราบจะพรรณนาอย่างไร ธรรมนี้ช่วยทุกอย่างตั้งแต่ลืมตาตื่นนอนจนเข้านอน อาศัยธรรมะทั้งนั้นล่ะค่ะท่านอาจารย์ ทีนี้บางคนเท่านั้นที่จะไม่ทราบไม่รู้ตัวว่าได้อาศัยธรรมะ แต่ถ้าคนที่รู้จักธรรมะแล้วจะเห็นว่าธรรมะนี้ช่วยมากเลยเจ้าค่ะ เป็นของที่ขาดไม่ได้เลยในชีวิตประจำวัน เป็นของที่มีประโยชน์ที่สุด อิฉันเห็นว่ามีประโยชน์ยิ่งกว่าอาหารและยาที่มีคุณค่าสำคัญที่สุด ตอนตั้งต้นทีแรกก็ไม่เข้าใจอะไร แต่ว่ามาตอนหลัง ๆ คิดย้อนดูตัวเราเองว่า สมัยก่อนและเดี๋ยวนี้เราเปลี่ยนไปแยะ เปลี่ยนไปมากทีเดียว แล้วรู้จักชีวิตมากขึ้น แล้วรู้จัก

คำว่าธรรมมากขึ้น ในการปฏิบัติบางครั้งมันก็ไกลครูบาอาจารย์ มีข้อติดขัดก็ไม่ทราบจะทำอย่างไร และโดยมากก็มักจะช่วยตัวเอง อาศัยหนังสือธรรมะ หนังสือธรรมะที่อิฉันอาศัยโดยมากก็คือหนังสือบทสวดมนต์ หรือหนังสือบทสวดมนต์พิเศษที่พิมพ์อยู่ข้างท้าย อ่านแล้วก็ขบคิดไปเรื่อย บางครั้งก็กระจ่างแจ้งขึ้นมาบางครั้งก็ไม่เข้าใจเหมือนกันค่ะ

พระอาจารย์ ให้เห็นคุณค่าประโยชน์อย่างที่อธิบายมาให้ฟังก็น่าฟังอยู่ เรียกว่าเป็นเหตุให้ซาบซึ้งดึงดูดไม่ให้ท้อถอยในการปฏิบัติศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้และปฏิบัติอยู่เดี๋ยวนี้มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง และภายในจิตใจปฏิบัติไปในรูปไหนแนวไหนพอที่จะเป็นแนวทางให้ดำเนินไปราบรื่นบ้าง

อุบาสิกา ดิฉันโชคดีอย่างมหันต์ที่ได้รู้รสของพระธรรม แล้วก็ได้พบสิ่งมหัศจรรย์ มหัศจรรย์จริง ๆ แต่ไม่ทราบจะแสดงอย่างใดให้ญาติที่รักได้เห็นด้วย แล้วเขาจะหันเข้ามาหาธรรม ดิฉันมีความรู้สึกเชื่อมั่นทีเดียวว่า ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้ว ธรรมย่อมคุ้มครองจริง ๆ นี่เป็นเรื่องที่ตัวเองประสบมาแล้วหรือเรียกว่าเห็นจริง ใครจะบอกว่าไม่จริงก็ไม่จริงเพราะมันเห็นเสียแล้ว คนที่จะมาบอกว่าไม่จริงนั้น อิฉันก็ต้องค้าน ค้านว่าให้เขาทำตามคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าท่านลำดับมาเสียก่อนซิ ทำแล้วหรือยัง ถ้าหากทำแล้ว บอกว่าไม่จริง ขอประทานโทษอิฉันก็ต้องขอให้เขาซ้ำใหม่ เพราะของอย่างนี้มิใช่ทำครั้งเดียวจะได้ และก็ไม่ใช่จะได้ทุกครั้ง อิฉันเคยประสบมาแล้ว และบทจะได้ อิฉันก็ไม่นึกจะได้จะเห็นเจ้าค่ะ จะได้เห็นสิ่งมหัศจรรย์อันนี้ และเมื่อพอได้แล้วเรา

ก็ต้องเรียกว่าเรามาเห็นของจริงแล้ว ของเก๊เราก็ไม่อยากจะมาผูกไว้ติดตัว มันก็วางเองปล่อยเอง ใจมันก็มั่นอยู่กับของจริงอันนั้น ธรรมนี่—อิฉันกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าสำคัญกว่ายา สำคัญกว่าอาหาร เพราะว่าแต่ละครั้ง ธรรมทำให้จิตใจมันชุ่มชื่น เบิกบาน มีกำลังอย่างไม่ทราบจะบรรยายอย่างไร คือว่าถ้าไม่ให้รับประทานอาหารเลยทั้งวัน อิฉันว่าอิฉันอยู่ได้ ไม่นอนทั้งคืนอิฉันก็อยู่ได้ โดยมิได้โหยหิวและมึนซึม มันอยู่ได้ในตัวของมันเอง

พระอาจารย์ ก่อนที่จะมีความรู้สึกเช่นนั้นและเข้าใจอย่างนั้น ได้ทำอย่างไรเบื้องต้น คิดนึกเอาเฉย ๆ อย่างนั้นหรือ หรือว่าปฏิบัติอย่างไรมันจึงได้เป็นเช่นนั้น

อุบาสิกา ทีแรก ๆ อิฉันก็ไม่ทราบ หลายคนถามอิฉันเหมือนท่านอาจารย์ถามอิฉันเหมือนกัน อิฉันก็มานึกย้อนหลังดู คงจะเป็นเพราะว่าอิฉันมีโอกาสที่จะมาปฏิบัติธรรมได้น้อยมาก ปีหนึ่งอิฉันจะลาราชการได้สักครั้งสองครั้งอย่างมากก็เจ็ดวัน เพราะฉะนั้นก่อนจะมานี่ อิฉันก็มุ่งมั่นไว้แล้ว เมื่อทราบว่าจะเดินทางวันไหน เราตั้งใจไว้แล้ว พอมาถึงเราก็ตั้งใจประกอบความเพียรเพราะรู้ว่าเวลาเราน้อยไม่เหมือนคนอื่นเขา อิฉันว่าความตั้งใจอันนี้ แล้วก็บรรยากาศที่บ้านกับที่วัดนี้ผิดกัน เหมือนนรกกับบนสวรรค์ ต้องเรียกว่าอย่างนั้นเถอะ บรรยากาศความสงบ สีผ้าเหลืองของพระกรรมฐานนี้ อิฉันขอสารภาพว่าจูงใจอิฉันมา ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้วที่ได้มาเห็น ที่ได้มากราบท่านอาจารย์นี่จิตมันสงบลงไป ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว เพราะมาจากบ้านมันเหมือนมาจากเตาไฟ พอทิ้งมาอยู่ในสภาพที่มีทั้งความสงบ มีทั้งครูบาอาจารย์ที่เราเคารพ

และระลึกถึงอยู่เสมอ และเพื่อนที่มาร่วมปฏิบัติก็มีศีลเสมอกัน เพราะฉะนั้น อะไร ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีภาวะผิดกัน มันทำให้ใจสบายไปในตัวเลยค่ะ ก็นึกว่าให้เราตั้งใจทำเข้า

พระอาจารย์ สรุปรวมง่าย ๆ ก็เพราะความสงบเป็นพื้นใช่ไหม คือพอเราตั้งใจออกจากบ้านมาเพื่อจะมาฝึกฝน จิตใจมันแน่วแน่สู่ความสงบ เรียกว่าความสงบเป็นพื้นฐาน

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ คือเวลามาต้องการความสงบเท่านั้น ไม่ใช่ว่าจะมาเห็นความมหัศจรรย์ แต่คิดว่าอยู่กรุงเทพ ฯ ทนไม่ไหวแล้ว ทนต่อไปไม่ไหวอีกแล้ว ต้องมา ใครจะฆ่าจะฟันต้องยอมแล้ว เพราะว่าทนไม่ไหวแล้วมันต้องมา ถ้าอยู่กรุงเทพ ฯ มันอาจจะเป็นคนบ้าก็ได้ อย่างน้อยก็บอกว่าขอมาสงบสักพักหนึ่ง เพื่อจะได้มีกำลังใจกลับไปสู้อีก นี่จะเป็นเพราะเราตัดใจวางภาระทั้งหลายทั้งหมดก็ได้ พอเข้าวัดแล้วมันเป็นคนละคนเลย อะไร ๆ ล้อมรอบตัวนี่มันทิ้งหมดไม่มีเหลือ

พระอาจารย์ ถ้าอย่างนั้นก็แสดงว่าพอมีความสงบแล้วค่อยเกิดความรู้อย่างนั้นใช่ไหม

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ คือว่าก่อนที่จะเกิดความรู้ คนเราก็ต้องมีฟุ้งซ่านเสียก่อน เพราะฉะนั้นอิฉันก็กำจัดความฟุ้งของอิฉันด้วยการผูกใจอยู่กับสิ่งหนึ่งค่ะ โดยมากก็เป็นธรรมบทสั้น ๆ ที่ถูกใจอิฉันที่อิฉันชอบ หรือบางครั้งก็เมื่อหัดใหม่ ๆ เบื้องต้นอิฉันท่องอาการ ๓๒ โมโหว่าตัวเองง่วงนอน นั่งแล้วมัน

ง่วงก็เลยลุกขึ้นเดิน ไม่เคยเดินไม่รู้ว่าเขาเดินอย่างไรกัน เห็นพระเณรท่านเดินก็เดินธรรมดา ใจก็ท่องบอกตัวเองว่าวันนั้นถ้าไม่หายง่วงจะไม่หยุดเดิน ก็เดินท่องอาการ ๓๒ อยู่ตลอดเวลา ก็จำไม่ได้หรอกค่ะ ครั้งแรกทีเดียวมันชัดขึ้นมา มันเห็นกายเป็นธาตุ ๔ ธาตุ ๔ จริง ๆ เลยทีเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมันเป็นธาตุ ๔ เหมือนกันหมด ไม่มีอะไรผิดกันเลย อย่างจะผิดกันก็คือวิญญาณในสัตว์ทั้งหลาย แต่สัตว์ทั้งหลายก็ไม่ผิดกัน เรา สุนัข นก ลิงที่เห็น ๆ อยู่นี่ไม่ผิดกันเลย มันเห็นเสมอกันหมด แล้วก็จากนั้นก็เห็นว่าผีมันน่ากลัวมันก็เหมือนกัน ต่างแต่ว่าสังขารเราหยาบ สังขารเขาละเอียดมันก็เป็นเพื่อนกัน จากนั้นก็มีความรู้สึกว่าความกลัวผีลดน้อยลงมาก

พระอาจารย์ — มันไม่น่าจะมีความรู้เลย ถ้ามันสงบอยู่เฉย ๆ ก็แปลกเหมือนกันนะ สงบแล้วมันรู้ขึ้นมาได้ ไม่น่าจะเชื่อเลย

อุบาสิกา อันนี้ละค่ะท่านอาจารย์ที่อิฉันกราบเรียนว่า มหัศจรรย์ สิ่งมหัศจรรย์ก็ไม่สามารถจะบอกได้เหมือนกัน แล้วก็จากนั้นมาอิฉันไม่เคยตั้งใจเลยว่าอิฉันจะถือศีล ๘ แต่จากวันนั้นเป็นต้นมาอิฉันก็นึกว่ากลับไปกรุงเทพฯคราวนี้จะไม่กินข้าวเย็นอีก เพราะพอมาวัดก็จะมาถือศีล ๘ กลับไปกลับมา มันก็ไม่ได้เรื่อง มันต้องเอาข้างหนึ่งข้างใด กลับไปกลับมาแล้วจะเอาข้างไหนถามตัวเองว่า จะกิน ๒ มื้อหรือจะกิน ๓ มื้อ ถ้ากิน ๓ มื้อมันก็มัวเมามันก็ธรรมดา ถ้ากิน ๒ มื้อมันก็ดีขึ้น เราเลือกข้างดีก็แล้วกัน ดังนั้นก็บอกตัวเองว่าต่อไปนี้จะไม่มีข้าวเย็นอีก ทั้งที่ก่อนจะออกมาจากโน่นไม่เคยคิดว่าตัวเองจะงดข้าวเย็นได้

พระอาจารย์ ดีแล้วที่พูดถึงเรื่องปฏิบัติให้เข้าถึงจนจิตใจเห็นชัดเป็นสักแต่ว่าธาตุ ดีแล้วล่ะถ้าตกลงถึงธาตุมันก็ไม่มีอะไร สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขามันเป็นธาตุทั้งหมด ละอัสมิมานะไปได้นั้นเป็นพื้นฐานที่จะก้าวไปสู่ปัญญาอันยิ่งไปกว่านั้นอีก ถ้าหากลบเขา—เราหมดเสียได้แล้ว เหลือแต่สมมติบัญญัติคือธาตุ มันสักแต่ว่าธาตุมันก็สบายปลอดโปร่ง ไม่มีเครื่องข้องขัด ทีนี้อยากจะทราบว่าถ้าเราดำเนินอย่างนี้ตลอดเวลาแล้ว มันจะมีความรู้อะไรเกิดขึ้นมาอีกบ้าง เป็นของแปลกอัศจรรย์กว่านั้น หรือเพียงแต่เห็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้นอยากจะทราบตรงนั้น

อุบาสิกา มีค่ะ คือครั้งหลัง ๆ ต่อมา ขณะเดินจงกรมอยู่มันก็สว่างแจ้งขึ้นมา ทั้งรู้ทั้งเห็นในเวลาเดียวกับท่านอาจารย์ว่า เห็นรูป นาม สัญญาสังขาร เกิดดับ ๆ ติดต่อกันจนเรียกว่าทุกวินาทีเจ้าค่ะ แล้วก็เห็นจิตของเราไปคลุกเคล้าอยู่กับเขาเป็นเนื้อเดียวกันตลอดเลย เหมือนต้นไม้ ๒ ต้นใหญ่ ๆ ในป่า พอกิ่งประสานกันเข้ามันเป็นเนื้อโต เนื้อเดียวกันมันเป็นอย่างนั้นค่ะ โอ้โฮ ! อย่างนี้เองที่พระพุทธเจ้าท่านว่าทุกข์ ทุกข์ประจำวันที่เราเห็นมันอีกทุกข์หนึ่ง มันน่ากลัวมากทีเดียวมันทุกข์เย็น มันน่ากลัวเพราะมันทำให้เราเหน็ดเหนื่อย เหนื่อยแล้วแบกอยู่ตลอดเวลา แล้วเกิดดับ ๆ ตลอดเวลา จะไม่เหนื่อยอย่างไรไหว ทุกข์อันนี้ซิน่ากลัวยิ่งกว่าทุกข์ประจำวันที่เราว่าทุกข์ ๆ มันคนละรูป แต่อันนี้มันน่ากลัวที่สุด

เห็นแล้วมันเลยถามตัวเองในเวลานั้นว่า แล้วจะทำอย่างไรกัน มันก็รู้ขึ้นมา มันก็ตอบขึ้นมาอย่างนั้น อิฉันก็ไม่รู้ว่าจะเรียนอย่างไร ต้องใช้คำอย่างนี้เอง มันก็รู้ขึ้นมาบอกว่า ก็ต้องดึงแยกตัวเราออกซิ "แต่นี้ไป ฉันไม่ไป

กับเจ้าอีกแล้วนะ ฉันไปกับเจ้ามาไม่รู้เท่าไหร่ ๆ แล้ว อย่างน้อย ๆ ก็เท่ากับอายุที่เกิดมานี่แหละ ๔๐ ปีนี่ล่ะ พอแล้วเรามาแยกทางกันเดินแล้วนะ ฉันไม่ไปกับเจ้าแล้ว ไม่ไหว เกิดดับ ๆ กันอยู่นี้เกาะกันอยู่ ๕ อัน กระโดดกันอยู่ตลอด ๕ อันนี้ ฉันไม่เอาแล้ว เลิกกันที ฉันอยากอยู่ของฉันสบาย ๆ เธอก็ไปเกิดของเธอ ไปดับของเธอเถิด"

ระหว่างนั้นมันก็ไปมองเห็นอีกล่ะ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แล้ว กลัวอยู่แล้วยังจะไปเอาอีก มันเรื่องอะไร เลยถามตัวเองขึ้นมาว่าแล้วจะทำอย่างไรกันนี่ล่ะ มันก็ตอบขึ้นมาในนั้นว่า สติอย่างเดียวเท่านั้นที่จะแยกออกจากการเกิดดับของขันธ์ทั้ง ๕ แล้วต่อไปนี้งานสิ่งเดียวเท่านั้นที่สำคัญในชีวิตนี้คือ การหัดสติให้มันติดต่อกัน ถ้าหากเรื่องอื่นในชีวิตทั้งหลายนี้เป็นเรื่องเล็กเป็นเรื่องที่ไร้สาระ ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ แต่ที่ต้องทำคือเรื่องเดียว คือ รักษาสติให้ติดต่อกัน แล้วเวลานั้นมันก็มีความรู้เห็นชัดขึ้นมาว่า โอ้ไอ้โลกทั้งโลกนี้ เบญจขันธ์อันนี้อันเดียวมันเป็นทั้งโลกจริง ๆ เรานี้เองเคยอ่านหนังสือแต่ก่อนมาไม่เข้าใจ โลกคือกายที่ยาววาหนาคืบอันนี้ อ้อ มันจริงอันเดียวแท้ ๆ ในโลก โลกทุกวันนี้มันอยู่ที่กายนี้เอง แล้วก็มองเห็น แล้วก็เข้าใจคำว่า อ้อ โลกุตรเป็นอย่างนั้นเอง คือมันต้องแยกกัน แยกกันแล้วเขาไปของเขา เราไปของเรา มันก็อันนี้เองโลกุตร

พระอาจารย์ อันนี้ก็เนื่องมาจากเบื้องต้นเราเห็นกายนี้เป็นธาตุว่า ไม่ใช่เราไม่ตัวตนเราเขา เป็นสักแต่ว่าธาตุ แยกจิตออกจากขันธ์คือไม่เข้าไปยึดเป็นขันธ์ เมื่อไม่เข้าไปยึดเป็นขันธ์มันก็เห็นสภาพสิ่งที่เรายึดกับไม่ยึด ครั้นเข้าไปยึดทีไรก็เป็นเรื่องยุ่งตุงนังไปหมด เรื่องยุ่งตุงนังเป็นกองทุกข์ เราก็เข้าใจ

อันนั้นเป็นกองทุกข์ เราก็เห็นโทษเห็นภัยในเรื่องนั้น เมื่อเราแยกออกเช่นนั้น สติที่เราควบคุมดูแลอยู่ตลอดเวลา คุมจิตไม่ให้มันเผลอ เผลอมันแพล็บเข้าไปคอยแต่ไปยึด เพราะขันธ์เป็นอุปาทานที่เรียกว่าขันธโลก เป็นอุปาทานยึดมานานแสนนาน ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากอุปาทาน พอเราแยกออกไปมันก็สบายแจ่มจ้าอย่างที่เป็นอยู่นั้น

เมื่อเราเข้าใจหน้าที่อย่างยิ่งของเราคือว่าเรื่องสติควบคุม สิ่งที่กระทบมันมีอยู่ตลอดเวลา เพราะกายกับจิตมันอยู่ด้วยกัน เมื่อเรายังต้องอาศัยขันธ์อันนี้อยู่จำเป็นจะต้องมีเรื่องกระทบกระเทือนอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มองเห็นขันธ์เป็นโทษ เราก็ต้องมองอยู่อย่างนี้ เมื่อเราหนีจากขันธ์คือปล่อยวางได้ ก็เรียกว่าเราอยู่เหนือขันธ์ ถ้าจะพูดสมมติว่าเหนือโลกก็เหนือโลก คำว่าโลกุตรแปลว่าเหนือขันธ์นั้นเอง มันไม่ใช่อยู่ในขันธ์ เลยเรียกว่าโลกุตรธรรม ธรรมอันนั้นไม่ใช่ของเราอีก ถ้าหากใครไปยึดโลกุตรธรรมเป็นของเราก็อีกละ ก็เท่ากับจะกลับไปยึดอีกละ ถ้าหากคนไหนสำคัญว่าเราได้โลกุตรธรรม เราถึงโลกุตรธรรม อันนั้นแปลว่ามันเสื่อมแล้ว ถ้ามันไม่เสื่อมมันกำลังพิจารณามันก็ไม่ได้นึกคิดอะไร มันแยกกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราถือตัวว่าเราสูงแล้ว เราได้โลกุตรธรรมแล้ว เราถึงโลกุตรธรรมแล้ว อันนี้พึงรู้ตัวและเข้าใจว่า ตนเสื่อมจากโลกุตรธรรมแล้ว

อุบาสิกา เมื่อถึงตอนนั้นเราไม่ได้นึกว่าเราถึงโลกุตร เพียงนึกว่า อ้ออย่างนี้เองคำว่าโลกุตร อ้อ อย่างนี้เอง รุ่งขึ้นอีก ๒ วัน อิฉันมองหน้าคนมองรูปร่างคนมันมองเห็นเป็นลักษณะเกิดดับของขันธ์ ๕ และมองเห็นจิตของคนก็เป็นลักษณะเกิดดับ ๆ เขามาพูดอะไรด้วยอิฉันก็ตอบไป ในระหว่างตอบก็ไม่ได้มองหน้าเขา

มันเห็นลักษณะอย่างนี้จนกระทั่งเขาไปแล้ว มาคิดว่า เอ ! เมื่อกี้นี้เราพูดอะไรไปเขารู้เรื่องหรือเปล่านี่ แล้วเราก็ไม่รู้เรื่องว่าเราพูดอะไร อิฉันต้องถามคนที่ไปด้วยกันที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ว่า "เมื่อกี้นี้ฉันพูดอะไรนะ" เขาก็ตอบว่าเขามาถามเรื่องนั้นก็ตอบไปก็ดี ไม่เห็นมีอะไร อิฉันไม่ทราบว่าอิฉันตอบอะไรออกไปแล้ว เรื่องเขาถามมันก็หายไปเลย ใจมันเห็นแต่ภาพเกิดดับ ๆ เฉพาะอยู่ ณ ที่ความสงบแห่งเดียว มันก็มีความกลัวและเบื่อหน่าย เห็นอยู่หลายวันตอนนั้น

พระอาจารย์ นั่นละจึงว่ากำลังใจเมื่อมันมีกำลังเพียงพออยู่ตราบใด สติกับปัญญามันก็สมบูรณ์พร้อมเพรียงอยู่ตลอดเวลา มันไม่ต้องการเพื่อจะชำระ มันไม่ต้องการเพื่อจะกำจัด แต่มันชำระมันกำจัดอยู่ในตัว เรื่องนั้นหายาก เรื่องนั้นไม่ใช่ของหาได้ง่าย ๆ ถ้าหากว่าเราตกลงว่าจะควบคุมไว้ให้อยู่อย่างนี้ร่ำไปแล้ว ตอนนี้เรียกว่ามันเสื่อมแล้ว มันเสื่อมจากฐานะอันนั้นแล้ว ขอให้ระวัง

อุบาสิกา จากนั้นมาล่ะค่ะ พอมีเวลาได้ปฏิบัติทีไร มักจะมีสิ่งมหัศจรรย์หลาย ๆ ครั้งเสมอ อิฉันก็ได้ความรู้จากอันนี้ แล้วก็นำมาเป็นเครื่องอยู่ต่อ ๆ ไปเป็นพื้นประจำอยู่เรื่อยค่ะ ครั้งหลังจากวันนั้นมา อิฉันทำความเพียรง่าย ก็ไม่ต้องอะไรสวดมนต์จบแล้ว เราจะทำความเพียรเดินจงกรม พอเราเดินสัก ๒ เที่ยว จิตมันก็นิ่งของมันเอง แล้วมันก็เห็นภาพที่เราเคยเห็นนั้นตื่นอยู่ตลอดเวลา มีอันเดียวคือต้องรักษาสติให้ติดต่อกันไป โดยใช้พุทโธ ธัมโม สังโฆเป็นเครื่องอยู่อย่างนี้ เดี๋ยวเดียวมันก็รู้สึกว่า จิตมันเบาสบาย แล้วก็เห็นภาพเกิดดับ ๆ ประเดี๋ยวเดียวมันก็แวบไป มันแวบไปก็มีความรู้สึกว่ามันอ่อนลง มันมัวลง ถ้าจะเปรียบเทียบก็เหมือนหมอกบาง ๆ มาคลุม แล้วเวลานั้นพยายาม

ฝึนให้มันแจ่มแจ้งให้มันใสขึ้นเหมือนกับกล่องน้ำ ก็ฝึนมันก็รู้ขึ้นมาชัดว่า นี่ล่ะลักษณะโมหะคลุมจิตมันเป็นอย่างนี้ มันอ่อน มันมัวเมา ลักษณะเหมือนคนเดินอยู่ในหมอก ลืมตาก็เหมือนไม่มีตา เห็นชัดว่ามีตาเสียเปล่าไม่มีตาหรอก เวลาโมหะคลุม มันบอดไปหมด ไม่รู้จะเรียนท่านอาจารย์อย่างไร

พระอาจารย์ เวลามันมีสติ มันก็ลืมเนื่องมาจากที่ว่าแต่ต้นนั้นเอง สติสมบูรณ์อยู่ตราบใด ยืนนอนนั่งเดินในอิริยาบถใด ๆ ไม่ต้องนึกพุทโธ ไม่ต้องปรารภอะไร แต่ว่าเห็นชัดอยู่ตลอดเวลา อนึ่ง ถ้าหากว่าเราพิจารณาเห็นอย่างนั้นแล้ว เราไม่ต้องนึกพุทโธอีก เราไม่ต้องบริกรรมอีก ตอนนี้ไม่ใช่หน้าที่จะต้องบริกรรม ตอนนี้มันเป็นเรื่องปัญญาตอนบริกรรมนั้นคือตอนคุมจิตให้มีสมถะ เมื่อสมถะมันมีพลังเต็มที่แล้ว มันจึงค่อยมีปัญญาวิปัสสนาคือเห็นความเกิดดับ แต่คนไม่เข้าใจวกไปเอาพุทโธอีก แทนที่จะเดินวิปัสสนาไปเลยกลับวกไปเดินสมถะอีก อย่างนั้นไม่ถูก ถ้ามันเดินสมถะเต็มที่แล้ว มันจะเดินปัญญาอย่างนี้ ถ้าหากเมื่อเราพิจารณาไม่ชัดเจนดังว่ามาแล้วนั้น จึงย้อนมาภาวนาพุทโธ ฝึกอบรมสมถะให้มันเกิดพลังเต็มที่ใหม่ อย่าได้หลงไปตามสัญญา–สังขาร มันจะเตลิดเปิดเปิงออกนอกลู่นอกทาง จะเสียคนเสียธรรมไม่รู้ตัว ในเมื่อเราพิจารณาเช่นนั้นอยู่น่ะ จิตมันจะสว่างขึ้นมาเองดอก ที่มันเป็นคลุม ๆ เครือ ๆ นั้นหมายความว่า เราชักจะลืมหลักอยู่แล้ว โมหะมันจะเข้ามา ลืมหลักคือเราพิจารณาไปหน้าเดียว เราไม่ย้อนกลับมาหาหลักเดิมคือความสงบ คือพิจารณาไปมันเลือน ๆ สติมันอ่อนลง คือเราลืมหลักข้อสำคัญตรงนี้แหละ คนที่ภาวนาดี ๆ แล้วเสื่อมคือลืมหลักตรงนี้เอง จับหลักอันนี้ไม่ได้พิจารณาชัดเจน เลยพิจารณาเตลิดเปิดเปิงไป นาน ๆ หนักเข้ามันก็เลยเลือนไป

อุบาสิกา แต่มีบางครั้งค่ะท่านอาจารย์ที่อิฉันพยายามฝืน หรือเรียกว่าต่อสู้กันอย่างดันกันหรือชักคะเย่อกันทีเดียวท่านอาจารย์ พยายามจ้องเพ่งดูเฉพาะแต่ในเรื่องนั้น ในที่สุดมันมองเห็นความมัวนั้นมันค่อยจางลง ๆ แล้วก็แจ่มใสขึ้นมาอย่างเดิม แล้วเบาเย็นสบายเกิดความรู้ขึ้นมาว่า นี่แหละ พุทโธ คือผู้ตื่น ชาคนิยานุโยค ผู้ตื่นเป็นอย่างนี้ เราก็เลยนึกรู้สึกว่า อ้อ แต่ก่อนเราอ่านหนังสือ คำนี้เราก็รู้ว่าตื่นไม่ง่วง ที่แท้ไม่ใช่ มันอีกอย่างหนึ่ง ความหมายเฉพาะตัวของเขาเองต่างหาก

พระอาจารย์ คือว่าในเวลาเราตั้งใจพิจารณา บทที่มันมัว ๆ อยู่นั้น เรากำหนดอันนั้นเป็นหลัก เรียกว่ากลับพื้นเข้ามาหาหลักเดิมคือความสงบอีก คือเราจับจุดเดียวเข้ามาหาความสงบ โดยที่เราไม่ตั้งใจให้มันเข้ามาหาความสงบ อันนี่เป็นหลักสำคัญ หลักอันนี้เป็นเส้นตายของนักปฏิบัติจึงควรฝึกหัดให้ชำนาญ ถ้าไม่ชำนาญแล้วเสร็จทุกรายเลยนี่เป็นเองโดยไม่ได้ตั้งใจนับว่าโชคดีแล้ว

อุบาสิกา อิฉันว่าทิ้งเลยจะง่ายกว่าค่ะ แหม ! สู้กับความมัวนี่เหมือนกับสู้กับชีวิตเลย ถ้าหากว่าต่อสู้กันอย่างดันกันหรือชักคะเย่อกัน เรียกว่าหมดแรงกันก็เรียกว่ายอม มันเกือบจะหมดแรงกันจริง กว่าจะเรียกว่าชนะเขาได้

พระอาจารย์ อะไร ๆ มันก็ทำหมดแล้ว มันเบื่อมันวางเอง เรื่องชักคะเย่อนี้ชักคะเย่อกันเสียจนหมดแรงสุดขีดแล้ว มันก็เหนื่อยแล้ววางเองอย่างไม่รู้ตัว อันนี้ถ้าหากเข้าใจอย่างที่ได้อธิบายในเบื้องต้นว่า พอมันมัว ๆ แล้วทิ้งเสียให้ย้อนกลับเข้ามาหาตัวทำความสงบใหม่ ถ้าได้อย่างนี้แล้วก็ชำนาญ

อุบาสิกา เจ้าค่ะ แต่ว่าไอ้มัว ๆ นี้ต้องต่อสู้ เมื่อชนะแล้วมันภูมิใจ รู้สึกว่า เออ ทีนี้มันมาอีกก็ไม่กลัวแล้วนะ พอเจอหน้าอีกก็รู้สึกว่าตัวเองสู้ได้ แต่ว่าไม่จริงหรอก พอมาหลัง ๆ ก็แพ้เขาอีก นาน ๆ จะสู้ได้สักทีหนึ่ง ส่วนมากแพ้เขา บางครั้งเดินพิจารณาไปก็ไม่ได้เจตนา แล้วก็พิจารณาดูร่างกาย ดูตัวเรา ก็ไม่ทิ้งอาการ ๓๒ อีก เพราะอิฉันชอบอาการ ๓๒ ไป ๆ ก็อย่างไรไม่ทราบมันเห็นตัวเรานี่ โอ้ย ! ตัวเรานี่อีกไม่เท่าไหร่มันก็ไร้ค่า มันเหมือนเศษอาหารที่เขาจะต้องเอาไปทิ้งในกองขยะ แล้วมันก็ต้องหนอนขึ้นหนอนไชกิน มันไม่มีค่าเลย ทำไมเราต้องมาหลงประคบประงันมันหนอ ป้อนอาหารอย่างดี เนื้อตัวก็ต้องซื้อเสื้อผ้าอย่างดี อย่างนั้นอย่างนี้ แม้กระทั่งไอ้เท้าที่มันเดินสื่ออยู่กับดิน เราก็ต้องไปหาหนังชนิดอย่างดีมาหุ้ม แบบนั้นแบบนี้ พอเขาตัดให้ไม่ถูกใจหน่อยก็โกรธเป็นวัดเป็นเวร แล้วไม่สบายใจอยู่ตั้งหลายวันด้วยซ้ำ โอ้ย ! เรานี้มันบ้า เลยหัวเราะตัวเองอยู่ตลอดเวลา แล้วยังอดละอายครูบาอาจารย์ทั้งหลายว่า ท่านคงหัวเราะเราแย่ท่านคงสงสารความหลงของเรานะ ท่านคงเวทนาเราเหลือเกิน

พระอาจารย์ มันก็เป็นความจริงอย่างนั้น ตัวของเราเหมือนเศษขยะของทิ้งจริง ๆ จัง ๆ ถ้าเราพูดถึงเรื่องคำว่าธาตุของบิดามารดาเป็นธาตุที่สกปรก อาตมาเคยอธิบายอยู่เสมอว่า ถึงเราเป็นตัวเป็นตนนี่ก็ของสกปรกทั้งหมด อยู่ด้วยของสกปรก บริโภคก็ของสกปรกทั้งนั้น ทุกสิ่งทุกส่วนไม่ใช่ของดิบของดีนอกจากนั้นอีก พูดถึงเรื่องไม่ดี พูดถึงเรื่องกองทุกข์ทุกชิ้นทุกส่วนในอัตภาพร่างกายของตน มีทุกข์อยู่ประจำ มันไม่น่ายินดีและพอใจเสียเลย เรามาหลงกอดเอาเรื่องของความสกปรกและกองทุกข์นี้มาเป็นของดิบของดี เราหา

เสื้อผ้าของดี ๆ มานุ่งห่มนั้น ก็คือของเราสกปรกแล้วจึงหาของดี ๆ มาหุ้มห่อปกปิดไว้ อาหารที่เราหามาบริโภคนั้นก็เพื่อเอามาบำบัดทุกข์ เพื่อประทังยังชีวิตให้อยู่รอดเท่านั้น แต่ผู้หลงมัวเมาทั้งหลายเลยสำคัญตัวว่าเราเป็นคนสวยคนงาม ได้หน้าได้เกียรติ มีความสุข คนอื่นสู้ไม่ได้

อุบาสิกา อิฉันก็นึกถึงบทสวดมนต์แปลที่ว่ามีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบจริง ๆ เลย คือมันเหมือนกระดาษที่ห่อหุ้มของขวัญให้ดูสวย หุ้มเอาไว้ไม่ให้เห็นของที่น่าเกลียด

พระอาจารย์ การพิจารณาอย่างนี้มันเป็นเรื่องปล่อยวาง คือมันไม่เข้าไปยึดไปถือถึงเรื่องอุปาทานขันธ์ จิตใจปลอดโปร่ง จิตใจก็เบา มันไม่หนัก อันนี้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของผู้รู้ทั้งหลาย ถ้าผู้ใดมาพิจารณาอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้แล้ว ก็ได้ชื่อว่าทำทุกข์ให้บรรเทาเบาบางลงโดยลำดับ ถึงหากจะยังไม่พ้นจากทุกข์ก็ตาม

อยากทราบว่าเท่าที่ดำเนินมาเป็นลำดับจนเกิดความมั่นใจ และเชื่อแน่วแน่ในปฏิปทานี้ว่า เป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้าหรือเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ได้จริงนั้น เมื่อปฏิบัติมาถึงตอนนี้แล้ว หลักใหญ่ ๆ ที่ดำเนินอยู่โดยมากยึดเอาอะไรเป็นเครื่องดำเนิน

อุบาสิกา เท่าที่อิฉันตรึกตรองดู อิฉันมั่นใจว่าในการปฏิบัติอิฉันอาศัยหลักพิจารณาเริ่มต้น บางครั้งก็ใช้พิจารณากายเจ้าค่ะ บางครั้งก็พิจารณาจิต บางครั้งก็อาศัยธรรม แต่บางคราวที่เกิดไม่สบายใจมีความร้อนใจ อิฉันก็

พิจารณาอารมณ์คือเวทนาเป็นครั้งคราว แต่สรุปแล้วก็ไม่พ้นไปจากสติปัฏฐาน ๔ นี้ค่ะท่านอาจารย์

พระอาจารย์ ถูกแล้ว ชอบแล้ว ขอให้ยึดเอาแนวนั้นดำเนินอยู่ให้ชำนาญเถิด

อุบาสิกา เจ้าค่ะ แต่ว่าอิฉันก็แน่ใจว่า บางครั้งจากการที่มันรู้แจ้งขึ้นมาเอง แล้วพิจารณาต่อ ถามตัวเองต่อ ๆ ไปว่า จะทำอย่างไรล่ะเราจึงจะมั่นคงติดต่อ บางครั้งก็แจ้งขึ้นมาว่า ต้องให้อยู่ในกายเวทนา จิต ธรรมมันแจ้งขึ้นมาเองค่ะ ก่อนหน้านี้อิฉันก็อาศัยหลักนี้โดยที่ไม่รู้ตัวเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ คือว่าเรื่องสติปัฏฐาน ๔ นั้น ที่ตั้งไว้ตามบัญญัติขั้นต้นก็คือว่า กาย เวทนา จิต ธรรม แท้ที่จริงมันไม่จำเป็นต้องไปขึ้นกายก่อนหรอกบัญญัติทั้งหมดที่ท่านแสดงไว้นั้นเป็นลำดับ ๑–๒–๓–๔ ถ้าหากว่าปฏิบัติจะต้องดำเนินอย่างนั้นทุกคนจึงจะสำเร็จ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว การปฏิบัติให้ถึงมรรคผลนิพพาน เป็นของง่ายนิดเดียว แต่นี่หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ท่านบัญญัติ ๔ อย่างคือยกอะไรขึ้นก่อนก็ได้ ๑–๒–๓ ครบ ๔ ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ฉะนั้นผู้ที่ปฏิบัติจะเห็นชัดในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่จำเป็นจะต้องเห็นกายก่อน คือปรารภอะไรขึ้นก่อนก็ได้ เวทนาหรือจิต ธรรม ก็แล้วแต่ ถ้ามันชัด มันก็เนื่องถึงกันทั้งหมดมันอยู่อันเดียวกันนั้น

อุบาสิกา ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า อิฉันระลึกได้ว่า ก่อนที่อิฉันจะชัดแจ้งขึ้นมานี้มีอยู่คราวหนึ่งอิฉันเกิดความไม่พอใจ โมโหเจ้าค่ะ ก็เลยปลีกตัว

ไปจากคนที่เราโมโห ไปเดินจงกรมอยู่คนเดียวดับโมโห อย่างไรมันก็ไม่ดับ เอ๊ะ ! มันก็นึกขึ้นมาได้ว่า เคยสอนตนเองว่า ทุกสิ่งที่มันเกิดขึ้นแล้ว มันตั้งอยู่ แล้วมันดับไป ตั้งอยู่ตลอดไปไม่ได้ ไอ้โมโหของเรานี้ มันก็ต้องตั้งอยู่ไม่ได้ตลอดไป ดูซิว่าเมื่อไหร่มันจึงจะหาย อิฉันก็เดินกลับไปกลับมา ท่องอยู่แต่ว่า เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ๆ ประเดี๋ยวเดียวรู้สึกมันดับไป เย็นสบาย เบา ทุกอย่างมันผิดไปทุกอย่าง อิ่ม ปีติ เบิกบาน แจ่มใส นี่ค่ะ อันนี้เป็นครั้งแรกที่อิฉันได้รู้จักว่า อ้อ อนิจจัง ไม่เที่ยง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันคงอยู่ไม่ได้จริง ๆ มันเป็นอย่างนี้จริง ๆ ตอนนั้นอิฉันไม่รู้จักพิจารณากายค่ะ

พระอาจารย์ ทราบไหม ขณะนั้นฐานที่ตั้งของใจในเวลาพิจารณานั้นได้ตั้งอย่างไรบ้าง มันจึงชัดเจน หรือว่าพิจารณาไปเรื่อยเปื่อยอย่างนั้น

อุบาสิกา ก่อนที่จะพิจารณา โดยมากอิฉันตั้งใจไว้ก่อนแน่วแน่ว่า วันนี้จะพิจารณาเรื่องกาย โดยมากเมื่อพิจารณาเรื่องกาย อิฉันมักจะตั้งต้นด้วยอาการ ๓๒ เจ้าค่ะ กว่าไปพอจบแล้วก็ขึ้นใหม่ โดยที่ไม่นับว่ามันจะกี่ครั้งหรือกี่รอบ เพราะว่าสาเหตุโดยมากมักจะโมโหตัวเองว่า ทำไมมันง่วง ทำไมมันเรื่อยเฉื่อย พุ้งซ่านอย่างนี้ โมโหเลยบอกว่า เอาละจะเดินอยู่อย่างนี้ จะท่องอยู่อย่างนี้ ถ้าแกไม่สงบฉันไม่ยอมให้นั่ง ตายเป็นตายแบบนี้เจ้าค่ะ แล้วก็เดินไป ไม่ได้ตั้งใจอะไรเลย มันอยากลงโทษตัวเอง แล้วก็ท่องอยู่อย่างนั้นเจ้าค่ะแล้วก็อยู่ ๆ มันก็แจ้งชัดขึ้นมา อิฉันก็ไม่ทราบ

พระอาจารย์ อันนี้ก็หมายความว่าเมื่อเราตั้งใจอธิษฐานในใจของเรา ถ้าไม่สงบฉันก็จะไม่ท้อถอยละ ฉันจะยอมตายในที่นี้ เรียกว่าอธิษฐานจิต มันก็

หมายความถึงเรื่องเอกัคคตารมณ์นั่นเอง ใจมันแน่วลงอันเดียวปักมั่นลง เพราะว่าเรายอมละทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าหากไม่สงบเรายอมตายจริง อุบายในการยอมตายนี่ละมันดีจัง มันสละเสียทุกอย่างถ้าหากลงถึงตายแล้ว คนไหนถ้าภาวนาไม่เป็นก็แย่ที่สุด แน่ะความตายเป็นของสำคัญที่สุด อานาปานสติก็อยู่ในความตาย เราพิจารณาลมหายใจเข้าออก ถ้ามันไม่ออกไม่เข้ามันก็ต้องตาย มันก็อยู่ในมรณานุสสติเหมือนกัน ต่อนั้นล่ะเมื่อพิจารณาอย่างนั้นอยู่ มันมีความรู้อะไรแปลกประหลาดขึ้นมาอีกไหมตอนนั้น

อุบาสิกา มีบางครั้ง บางคราวมันไม่ได้ชัดขึ้นมาในเรื่องที่เราท่องอยู่หรอกค่ะท่านอาจารย์ มันชัดขึ้นมาในเรื่องอื่น มันชัดมันแจ้งขึ้นมาทั้งรู้ทั้งเห็น อิฉันไม่สามารถจะอธิบายเรียนให้ท่านอาจารย์ทราบได้ในความรู้ความเห็นอันนั้นได้ แต่มันทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งเชื่อแน่นอนหมดสงสัยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ คำว่าความรู้ความเห็นในขณะนั้นมันยากที่เราจะอธิบายให้คนอื่นฟัง นอกจากผู้รู้ด้วยกัน ผู้รู้ด้วยกันเมื่อพูดตรงนั้นรู้กันได้ทันที เพราะรู้เห็นอย่างไรในลักษณะอาการอย่างนั้น รู้เห็นอย่างไร มีรสชาติอย่างไร รู้เฉพาะในพวกนักปฏิบัติด้วยกัน ในที่นั้นที่ว่า รู้ได้ชัดแจ่มแจ้งใสสะอาด จิตใจเบิกบาน มันมีปีติปัสสัทธิพร้อมหมด สมบูรณ์บริบูรณ์ในที่นี้ทุกอย่างมันเป็นอันเดียวกันหมด เช่นมองเห็นเป็นธาตุอย่างนี้มันก็เป็นธาตุทั้งนั้น ถ้าเห็นเป็นไตรลักษณ์ก็เห็นเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด มันเลยไม่มีเรื่องสงสัยลังเลในขณะนั้น แต่ว่านี้เป็นคำพูดที่เราพูด แต่เวลาเราไปเห็นเฉพาะตนเองในตรงนั้น เรียกว่าปัจจัตตัง เห็นเฉพาะตนเอง แต่มันไม่ทราบจะพรรณนาอย่างไรมันจึงจะพรรณนาให้คนอื่นทราบด้วยได้

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ คือมันรอบโลกเจ้าค่ะ มันเป็นอย่างนี้ทุกอย่างในโลกนี้ แล้วโดยมากอิฉันมาพิจารณาดูแทบทุกครั้งที่ได้ความรู้แจ้งขึ้นมานี้ มันไม่พ้นหลักไตรลักษณ์ไปเลย

พระอาจารย์ เรียกว่าปัญญาวิปัสสนาที่เราพิจารณา ไม่ว่าพิจารณาอะไรก็ตามเถิด ไม่หนีจากไตรลักษณ์ นอกจากนั้นอีกท่านยังแสดงเรื่องมรรคเรื่องผลของภูมิของปริยัติ ตั้งแต่เสขบุคคลจนถึงอเสขบุคคลเดินไตรลักษณ์ทั้งนั้นไม่หนีจากไตรลักษณ์ ทำไมถึงเดินทางเดียวกัน ทำไมถึงต่ำสูงต่างกัน มันเข้ากับหลักโบราณท่านว่า *คนสามหมู่กินน้ำบ่อเดียว เดินทางเดียวกัน แต่ไม่เหยียบรอยกัน* นี่คนโบราณท่านว่าไว้ คือว่าเดินไตรลักษณ์ก็เหมือนกันจะหยาบละเอียดชัดเจนแจ่มแจ้งผิดกัน เพราะภูมิปัญญาถึงจะเดินทางเดียวกันแต่ไม่เหยียบรอยกัน มันน่าคิดเหมือนกันนะ

อุบาสิกา เจ้าค่ะ เพราะว่าบางทีจากระยะเวลาต่าง ๆ กัน ต่างคราวต่างวาระกัน อิฉันก็ตั้งต้นจากคนละเรื่อง แล้วตัวอิฉันนี้เป็นคนอย่างไรก็ไม่ทราบค่ะ คือว่าเวลาพิจารณาอะไรไปครั้งหนึ่งในระยะนั้นแล้วก็หยุดไป แล้วไม่ได้ทำความเพียรต่อ พอมาถึงคราวหน้ามาทำความเพียรต่อใหม่ ในเรื่องนั้นมันไม่เอาเสียอีกแล้ว มันจืดไปเสียแล้ว

พระอาจารย์ เรื่องนั้นเป็นกันโดยมากที่ว่ามันจืดนั้นคือความชัดมันผิดจากเดิม คราวนี้เราชัดเจนอย่างนี้แล้ว ทีหลังจะให้มันเดินรอยนี้มันเดินไม่ได้มันชัดไม่ได้ เนื่องจากว่า หนึ่ง คือสมถะความสงบของเราไม่ได้ระดับเดิม มัน



อาจจะดีกว่าละเอียดกว่าหรือหยาบกว่าก็ได้ ข้อที่สอง เกิดจากเราปรารภเหตุนั้น ๆ มันไม่เหมือนกัน บางครั้งบางคราวเราก็ปรารภเหตุนั้นอย่างอุกฉกรรจ์อย่างหนักแน่น อย่างกล้าหาญ บางทีเราปรารภเหตุที่เราพิจารณานั้น เพียงแต่ยกขึ้นเป็นเพียงธรรมดา นี่มันผิดกันตรงนั้น เพราะฉะนั้นจึงว่ารสชาติจึงผิดกัน ถ้าหากเราใช้สติปัญญาอย่างขนาดหนักหรือปรารภเหตุอย่างขนาดหนัก ใจมันต้องใช้พลังมาก ความรู้มันก็ชัดเจนและกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ถ้าธรรมดา ๆ มันก็ไม่เท่าไหร่นัก เหตุนั้นจะให้มันเหมือนกัน มันไม่เสมอเหมือนกันหรอก แต่แล้วทั้งหมดนั้นล่ะ ถ้าหากเราไม่พิจารณาก็ช่างเถิดมันเป็นไปตามเรื่องของมัน ถ้าหากเราพิจารณาจะได้ความรู้ชัดอย่างว่ามานี่แหละ มันมีผิดแปลกตรงนี้เอง หลักที่จะให้เกิดผิดแปลกกันตรงนี้ ตรงนี้มันเป็นแยบคายอุบายของแต่ละบุคคล ความฉลาดของผู้ที่ปฏิบัติ ถ้าไม่ฉลาดก็ปล่อยไว้ตามเรื่อง เพราะเกี่ยวด้วยความชำนาญนะเรื่องพรรค์นี้

อุบาสิกา แล้วอิฉันสังเกตดูมันมีอีกอันหนึ่งค่ะท่านอาจารย์ ที่มันขัดขวางแล้วอิฉันรู้สึกยังแก้ไม่ได้ คือถ้าลองพยายามพิจารณาเรื่องซ้ำจากคราวก่อน คือหมายความถึงต่างวาระกัน สัญญาเก่ามันมักจะขึ้นมา แล้วอันนี้อิฉันว่าจิตมันไปจับอยู่กับสัญญาเก่าอันนั้น มันก็เลยรู้สึกไม่ลึกซึ้ง ไม่เอาเรื่อง มันเพียงแต่คอยคิดถึงเรื่องสัญญาอันนั้น

พระอาจารย์ ใช่ละซิ คือว่าของเก่ากับของที่เกิดขึ้นใหม่ๆมันผิดกัน เกิดขึ้นทีแรกครั้งแรกเราไม่ตั้งใจให้มันเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นโดยบังเอิญ คือว่ามันพร้อมด้วย สติ สมาธิ พร้อมมูลบริบูรณ์ เรียกว่าถึงกาลเวลา มันคล้าย ๆ

กับลูกไม้ผลไม้ถึงฤดูกาลของมัน ต้นมันก็แก่ ใบมันก็ผลัดหมดเสียแล้ว ถึงฤดูกาลมันค่อยผลิดอกออกผลใหม่โดยไม่ตั้งใจจะให้มันเกิดออกมาหรือไม่มีใครบังคับมันเกิดมาเอง ออกมาเองอย่างนั้นล่ะ จึงว่าเป็นของแปลกของอัศจรรย์ ทีหลังมามันไม่ใช่อย่างนั้น เราจะให้มันเป็นอย่างนั้น คือสัญญาเก่า เราเคยได้รับรสชาติ เคยได้รับความสุขสงบ เห็นอานิสงส์อันนั้น พอมาทีหลังมันไม่ได้ปล่อยมันมุ่งหน้าไป สัญญามันจดจ่อคือมันอยากให้เป็นอย่างนั้น เมื่อเรามีสัญญาแล้วใจมันไม่บริสุทธิ์ มันก็ไม่แจ่มใสเต็มที่ เพราะเหตุนี้ จึงเข้าไม่ถึงของเดิมหรอก เหตุนั้นเรื่องเก่าเราจะพิจารณาให้มีรสชาติอย่างเดิมไม่ได้ทั้งนั้น

อุบาสิกา เจ้าค่ะ พอมาพูดถึงตรงนี้แล้วดิฉันมีปัญหาจะเรียนถามท่านอาจารย์ คือทุกวันนี้ละค่ะ หากหลบไปอยู่ในที่ที่ได้เงียบ ๆ คนเดียวแล้ว ดิฉันมักจะมีหนังสือธรรมที่ติดใจติดไปด้วย ชอบใจก็เอาขึ้นมาอ่าน แล้วอ่านธรรมวรรคนั้นหรือตอนนั้น หรือบางครั้งดิฉันเขียนโน้ตสั้น ๆ แล้วเอาขึ้นมาอ่านตอนที่ถูกใจ บางครั้งตอนที่มันถูกใจแล้ว พออ่านไปแล้วมันชัดมันรัดไปเรื่อยตลอดเวลา นี่บางอันมันเป็นพิเศษเจ้าค่ะ ตัวอย่างเช่น เวลาดิฉันอ่านถึงว่าชีวิตประจำวัน—คอยระวังไม่ให้จิตมันแส่ส่ายเพลิดเพลินไปตามกิเลส ตัณหาอุปาทาน พออ่านถึงตอนนี้มันเกิดภาพขึ้นมา มันเป็นภาพข้างใน ถ้าเป็นภาษาชาวบ้านเขาคงว่าบ้าจินตนาการ แต่ว่ามันเห็นชัดค่ะท่านอาจารย์คือว่าเห็นสัญญาเกิด สัญญาดับ แล้วจิตของเราไปเกิดไปดับ ไปปรุงแต่งไปกันใหญ่เที่ยวกันใหญ่ทีเดียว สนุกสนาน เพลิดเพลินเป็นตั้งนาน มันถึงจะกลับมาอีกแล้วตอนนั้นมันมีความรู้สึก มันมีสัมผัสอย่างที่เคยเรียนท่านอาจารย์มาก่อน

มันสัมผัสลึก ๆ เจ้าค่ะ มันรู้รสถึงโอชะอะไรต่ออะไรต่าง ๆ แล้วเกิดความเพลิน หรือความพอใจเจ้าค่ะ อันนี้มันเป็นสัญญาหรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ เมื่อเราหาที่สงัดได้แล้วจะอ่านหนังสือ จะท่องบทธรรมบทใดบทหนึ่งอยู่ก็ดี นั่นเป็นบริกรรมภาวนาอยู่แล้ว ตอนอ่านถึงชีวิตประจำวันไม่ให้จิตแส่ส่ายนั้น มันเป็นช่วงพอเหมาะกับแยบคายของเราที่จะทำใจของเราให้หยุดรวมเป็นสมาธิ เลยเกิดภาพนิมิตขึ้น ภาพนิมิตหากจะเรียกว่า สัญญาก็ใช่ เพราะมันยังอยู่ในขั้นสัญญา แต่ขณะที่มันเกิด ไม่ได้เกิดเพราะสัญญา จิตรวมละสัญญาแล้วจึงเกิด เหตุนั้นมันจึงชัดด้วยตนเอง

ตอนที่เห็นสัญญาเกิดดับและจิตของเราก็ไปปรุงแต่งเกิดดับเช่นเดียวกันนั้น ตอนนี้มันมิใช่สัญญา—สังขารธรรมดาเสียแล้ว นี่แหละที่อาตมาเคยพูดเสมอว่า สัญญา สังขาร ขันธ์ในที่นำให้สัตว์ไปเกิดต่อภพต่อชาติ ความซาบซึ้งในรสชาติของสัมผัสนั้นจึงเป็นของเลิศ เรื่องขันธ์ในเป็นของพูดยาก ถ้าผู้นั้นยังไม่เข้าถึงและรู้ด้วยตนเองแล้วจะพูดอย่างไร ๆ ก็ไม่เข้าใจ

อุบาสิกา นานมาแล้วค่ะ เวลาอิฉันภาวนามีภาพปรากฏชัดในใจในเรื่องของสมุทัยโดยเฉพาะ เจ้าตัวสัญญา—สังขารเกิดดับ ๆ อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา มาเห็นโทษทุกข์ของการที่จิตเข้าไปยึดเอาสัญญา—สังขารนั้นๆ มาเป็นตนเป็นตัว แล้วเกิดความกลัวในเรื่องนั้นมาก หลังจากนั้นมานานเวลาไปอ่านหนังสือเข้าภาพเช่นนั้นก็มาปรากฏขึ้นอีก แต่ปรากฏไม่นานเหมือนเมื่อเกิดจากเวลาภาวนา อิฉันไม่แน่ใจว่านั่นมันจะเป็นสัญญาเก่าที่อิฉันเคยได้เห็นแต่ก่อนหรือเปล่า

พระอาจารย์ ความรู้เบื้องต้นซึ่งเกิดจากสมาธิภาวนาโดยที่เรามิได้คาดฝันไว้แต่ก่อนกับความรู้ ที่เกิดภายหลังไม่ว่าจะเกิด ใน ขณะอ่าน หนังสือหรือจากการภาวนาก็ตาม ซึ่งในเรื่องท่านองเดียวกันนั้นจะมีรสชาติและความซาบซึ้งผิดกันทีเดียว จะอะไรก็ตามที่เกิด หากเมื่อเกิดความรู้และแจ้งชัดจนเป็นเหตุให้เห็นโทษทุกข์ ในอุปาทานนั้น ๆ ได้แล้ว ก็ใช้ได้ ข้อสำคัญขอให้ทำในเรื่องนั้น ๆ ให้ชำนาญก็ใช้ได้

อุบาสิกา เรื่องที่จะรักษาความรู้ และ สภาพเช่นนั้นไว้ ให้อยู่ได้เสมอ ไปอิฉันว่ายากกว่าการที่จะทำให้เกิดสมาธิเสียอีก แล้วนอกจากเรื่องการบากบั่นฝึกสติแล้ว ท่านอาจารย์มีอุบายอย่างอื่นไหมคะที่จะช่วยให้รักษาไว้ได้

พระอาจารย์ ความรู้ภาพดังว่านั้นก็เกิดจากสมาธิเหมือนกัน สมาธิเป็นเหตุความรู้ และภาพที่ว่านั้นเป็นผล เมื่อสมาธิมั่นคงดีแล้ว ความรู้และภาพดังว่ามันค่อยเกิดเองดอก ชาวสวนเขาบำรุงต้นไม้ของเขาไว้ดีแล้ว ถึงฤดูกาลแล้วมันหากจะผลิดอกออกผลเอง ไม่มีใครไปบังคับมัน ถ้าไม่ถึงฤดูกาลของเขาแล้ว ใครจะไปบังคับอย่างไร ๆ มันก็ ไม่ออกดอกผลมาให้ เราควรอบรมสติเท่านั้นให้มั่นคง ไม่ควรไปสนใจในเรื่องความรู้และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้นหากเราไปยึดเหนี่ยวเอาความรู้และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้นเป็นอารมณ์ เดี๋ยวมันจะเกิดความอยากขึ้นมา สมาธิของเราจะเสียไป แล้วผลก็จะไม่เกิด เรายังกำลังฝึกฝน เราจึงยังตกอยู่ ในฐานะความเป็นผู้ประมาทอยู่ ท่านที่ ได้สำเร็จแล้วท่านเป็นผู้ไม่ประมาท สติของท่านเป็นสติสมบูรณ์ โดยอัตโนมัติ

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ

พระอาจารย์ ของท่านโดยอัตโนมัติแล้วท่านไม่เลอะเหลว

อุบาสิกา คราวนี้ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องคำว่าประมาท อิฉันก็นึกขึ้นมาได้ มีอยู่คราวหนึ่งอิฉันเคยได้จากสมาธิเจ้าค่ะ มันแจ้งขึ้นมาเรื่องอื่นก่อน แล้วก็พอมาถึงเรื่องประมาทต่อจากที่ได้ในสมาธินั้น ที่ว่า อ้อ ! อย่างนี้เองที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า อย่าประมาทแม้แต่น้อย พอถึงที่นั้นค่ะ มันก็ชัดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง แล้วอิฉันไม่เคยนึกเลยว่าคำว่า "ประมาท" จะมีความหมายอย่างนั้น ที่เราพูดทุกวันนี้ คำว่าประมาทมันคล้ายคนละความหมายกับคำว่าประมาทของท่านในที่นั้น และคำว่าแม้แต่น้อยของท่านในที่นั้น แหม มันสุดที่จะประมาณค่าได้จริง ๆ ไม่รู้ว่าจะบรรยายได้อย่างไร

พระอาจารย์ มันหลายชั้น ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ใช้ตั้งแต่หยาบถึงละเอียด ประมาท เลินเล่อ ไม่เอาถ่าน ไม่เอาเรื่อง ไม่เอาการงานอะไรต่าง ๆ ท่านที่มาฝึกอบรมสมาธิหรือสมถะเผลอสติ ก็เรียกว่าประมาทเหมือนกัน ถ้าเข้าไปถึงความละเอียดในตรงนั้นแล้ว ความรู้ความชัดเกิดขึ้นมาเช่นนั้นแล้ว จิตใจแน่วแน่ใสแจ๋วอยู่ ถ้าหากแวบออกไปก็เรียกว่าประมาทเหมือนกัน

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ แล้วพอแวบก็เสร็จ เสร็จเขาทุกที พอพูดถึงแวบไป อิฉันก็มีเรื่องอีกค่ะ ในคืนวันเดียวกันละค่ะท่านอาจารย์ ก่อนหน้านั้นคือวันนั้น มันมีเรื่องประหลาดเจ้าค่ะ กองทัพมดง่ามมาจากไหนก็ไม่ทราบ มันขึ้นตัวอิฉันเสียเต็มบอกไม่ถูก ปัดอย่างไร ๆ ก็ไม่หมดเจ้าค่ะ เอ๊ะ ! ทำอย่างไร มานึก

สงสัย เอ๊ะ ! เราทำอย่างไร หรือศีลวันนี้ของเราไม่บริสุทธิ์กระมัง นั่งทบทวนตั้งแต่เช้ามาเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึง อ้อเมื่อเย็นนี้ ก่อนที่เราจะมานั่งที่ตรงนี้ เราผ่านศาลา นึกขึ้นมาได้ เมื่อก็เราเอาธูปกันยุงมาโดยมาแวะที่ศาลา มาขอธูปกับพระพุทธรูป ๑๐ ดอกเจ้าค่ะ แล้วถือมาด้วย ตั้งใจจะเอามาไหว้พระ ที่เหลือจะเอามากันยุง พอมานึกถึงตรงนี้ อ้อ ! อันนี้เสียกระมังที่มันไม่บริสุทธิ์ ก็เลยขอขมาตอนนั้น เสร็จแล้วก็นึกถึงเรื่องศีลเจ้าค่ะ มันแวบอย่างไรไม่ทราบ มันแจ้งโพลงขึ้นมาเจ้าค่ะ มันรู้ถึงว่าศีลที่มันบริสุทธิ์นี้ โอ้โฮ ใจมันต้องอยู่โดดเดี่ยวอิสระ ไม่ได้ไปเกาะเกี่ยวกับใครเลย อย่างนี้จึงจะเป็นศีลแท้ อธิศีล ศีลที่เราถือ ๆ กันอยู่นี้อายเลยท่านอาจารย์ อิฉันนึกว่ารักษาศีลดีแล้วที่ไหนได้ มันไม่ใช่ด่างไม่ใช่พร้อยเจ้าค่ะ มันใช้ไม่ได้เลย แล้วมันแจ้งขึ้นมาเอง แล้วมันมีความรู้สึกเห็นชัดเลยคำว่า "แวบ" เมื่อมันเอนหรือมันแวบออกจากที่มันอยู่ของมันเดี๋ยวนั้น ถ้าความโลภมันเกิดขึ้น ไม่ว่าของเล็กนิดหนึ่งเท่าเม็ดทราย หรือของใหญ่เท่าบ้านหลังโต ๆ หรือของราคาครึ่งสตางค์แดง หรือราคาสักล้านบาทมีค่าเท่ากันค่ะ ในที่นั้นเห็นชัดว่ามันมีค่าเท่ากัน เพราะว่าความโลภมันครอบเสียหมด

พระอาจารย์ คือมันแวบออกจากฐานเดิมของมัน ปกติฐานเดิม **ศีลแปลว่าปกติ** ศีลเรามีหลายอย่าง ศีลา ศิลาเปรียบเหมือนกับหินไม่งอก เป็นปกติอยู่ตามเดิม ตั้งอยู่ตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น ถึงเรียกว่าศีล สีระแปลว่าประเสริฐ สีลาแปลว่าของหนักแน่นมั่นคง สีตะแปลว่าเย็น ศีลเป็นของละเอียด ศีลในที่นี้เป็นสมาธิศีล หรือศีลในองค์มรรค องค์มรรคศีล สมาธิ ปัญญา มันรวมอยู่ในที่แห่งเดียวกัน

อุบาสิกา เมื่อก่อนอิฉันไม่เคยรู้และคิดเลยในคำว่า อธิศีล เวลามันจะรู้ มันก็รู้ของมันเองขึ้นมาเฉย ๆ อย่างนั้นแหละ

พระอาจารย์ ธรรมะอื่น ๆ ก็เหมือนกันไม่ใช่เฉพาะแต่ศีลดอก บางอย่างเราเคยได้ศึกษามาแล้ว บางอย่างเรายังไม่เคยรู้และศึกษามาก่อนเลยก็มี ทั้งหมดนั้นถึงอย่างไร ๆ มันก็ไม่แจ่มแจ้งเหมือนกับความรู้อันมันเกิดขึ้นเองในภาวนาสมาธิ ความรู้ที่เกิดจากสมาธินี้เป็นของรู้เฉพาะขึ้นมาในใจของตนเอง แล้วก็สิ้นสงสัย ทั้งละเอียดและกว้างขวางอีกด้วย

อุบาสิกา ใช่ค่ะอิฉันไม่เคยคิด แต่พอท่านอาจารย์ชี้แจงก็ใช่จริง ๆ ตอนนั้นอิฉันคิดว่า ถ้าสติของเราไม่ดีพอจะเป็นฐานที่ตั้งแล้ว ความรู้เช่นนั้นคงจะเกิดขึ้นไม่ได้

พระอาจารย์ มันก็ต้องอย่างนั้นละซิ ไม่มีได้อย่างไร คือเราเพ่งพิจารณาอยู่ในเรื่องนั้น ความไม่บริสุทธิ์ของศีลของเราที่ทำให้จิตมันเอนเอียงไป หรือเราอยากได้อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ อย่างธูป เราอยากได้ธูปมากันยุง คือเราไม่พอใจในเรื่องยุง มันเป็นเรื่องอิจฉาเกิดขึ้น มีความไม่พอใจ นี้ไม่ใช่น้อยเรื่องพยาบาทเกิดขึ้นแล้ว เป็นเรื่องยืดยาวเหมือนกัน

อุบาสิกา อิฉันนึกว่าเป็นเรื่องวิตก คือวิตกว่าจะมียุง เลยมาฉวยเอาธูปนี้ไปจุดกันยุงไว้เสียก่อน

พระอาจารย์ เพื่อจะไปต่อสู้ยุง มันไปอย่างนั้น นั่นก็คือเราจะไปต่อสู้กับสัศตรู สัศตรูก็หมายถึงภัยที่เราไม่ชอบ

อุบาสิกา มันเข้ารูปพยาบาทเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ ใช่ มันเข้ารูปพยาบาทแน่นอน

อุบาสิกา เมื่อมาพิจารณาหลักที่ใช้ อิฉันควรมาพิจารณาดูศีล หรือดูจิต หรือดูธรรมคะ

พระอาจารย์ ถ้าหากเราเพ่งพิจารณาดูศีลของเรา จะเรียกว่าธรรมก็ถูก เพราะว่าธรรมะทั้งหลายนั้นกว้างขวาง ศีลก็อยู่ในธรรม อย่างพระท่านอธิบายธรรมะ ท่านก็อธิบายศีลนั่นแหละ ศีล ๕ ศีล ๘ อธิบายธรรมะนั่นน่ะ มันอันเดียวกัน เมื่อเราเพ่งพิจารณาดูศีล ศีลของเราบริสุทธิ์ หรือไม่บริสุทธิ์ มันก็เป็นการเพ่งดูจิตของเรา เพราะเจตนาความงดเว้นจากโทษนั้น ๆ เป็นตัวศีล เมื่อเพ่งพิจารณาในขณะที่เราทำภาวนาแล้ว จะต้องชัดด้วยตนเองว่า ศีลที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์จะต้องประจักษ์ที่ใจเลย

อุบาสิกา แต่ตอนนั้นไม่ได้นึกถึงใจ มานึกถึงแต่ศีล เลยไม่รู้ว่ามันออกมาจากใจ เมื่อมันแจ้งขึ้นมา มันก็เป็นคำตอบไปในตัว

พระอาจารย์ นั่นล่ะซิ มันเป็นคำตอบที่เป็นธรรมแท้

อุบาสิกา นี่เป็นตัวอย่าง คือเราไม่เคยนึกคิดว่าเรารู้จักคำว่าอธิศีล มันเกิดขึ้นมาของมันเอง

พระอาจารย์ เกิดขึ้นมาเองละซิ พระบางองค์ท่านไม่เคยศึกษาปริยัติอะไรเลย เวลาภาวนาเกิดความรู้ขึ้นมา มันตรงเผงกับปริยัติไม่มีผิด พวกปริยัติเสีย

ซ้ำบางท่านเรียนแล้วอธิบายไม่ถูก อาตมาเคยถูกพระเปรียญองค์หนึ่ง ป.ธ. ๙ ท่านถามอาตมาว่า อาพาธายะ ในอาพาธายะในอนัตตลักขณสูตร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอาพาธ รูปอาพาธ คือการเจ็บการป่วยก็พอรู้กันได้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอาพาธคืออะไร อาตมาเลยอธิบายอาพาธ คือสิ่งมันผิดจากปกติ อย่างคนเราผิดปกติคือป่วยเรียกว่าอาพาธ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมันผิดปกติ เป็นอนิจจังนั่นเอง นั่นเรียกว่าอาพาธ นั่นขนาดประโยค ๙ นะ นี่ซิปฏิบัติกับปริยัติมันผิดกันตรงนี้ ถ้าปริยัติเรียนแต่ภาษาคำพูด อย่างดีที่สุดก็เอาตัวหนังสือมาวิเคราะห์ ยกศัพท์ยกแสงขึ้นมาวิเคราะห์ แปลตามตัวหนังสือแต่สำหรับนักปฏิบัติเข้าถึงตัวจริง มันเลยรู้ขึ้นมาด้วยตนเอง เว้นไว้แต่สมมติไม่ถูก ถ้ามีปริยัติประกอบ ก็บัญญัติถูกต้องทุกสิ่งทุกประการ ปริยัติก็เข้าใจ

อุบาสิกา แต่ว่าความรู้และรสชาติอันนั้น มันไม่ลืมค่ะ

พระอาจารย์ ไม่ลืมละซิ ความรู้อันนี้มันเป็นความรู้แจ้งที่เกิดขึ้นเฉพาะใจ แล้วก็ชำระใจของตนเองไปในตัวด้วย ไม่เหมือนความรู้ในการศึกษา เพราะจะต้องส่งออกไปจดจำตามตัวหนังสือเล่มนั้นหน้านี้บรรทัดนั้น ๆ ยิ่งจำก็ยิ่งคลุมเครือมืดมน ทำให้เหนื่อย เรียกว่าจำเอา มิใช่ชำระเหมือนความรู้ที่เกิดขึ้นในภาวนา

อุบาสิกา อินุงตุงอินังเจ้าค่ะ เมื่อพูดถึงเรื่องศีลคืนนั้นมันต่ออีกนิดเดียว มันเกี่ยวกับศีลเหมือนกัน อิฉันมาพิจารณาดูแล้ว พออยู่ ๆ มันก็รู้ขึ้นมาเองว่า ตัวของเรานี้คือกายนี้ เราขโมยเขามา ขี้ตู่เขามานะ มันไม่ใช่ของเรา เพราะ

ว่ามันเห็นชัดขึ้นมาว่า มันเป็นของพ่อของแม่สร้างเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เรามาจากไหนก็ไม่รู้ มาถึงก็มาคว้าเอา ขี้ตู่ว่าเป็นของตัวของฉัน แล้วก็รักอยู่อย่างนั้นแหละ พ่อแม่ก็ดีดี อุตส่าห์ถนอมเลี้ยงมา ตามใจสารพัดอย่าง

พระอาจารย์ เพราะท่านยังถือว่าของท่านนี่ ท่านจะไม่เลี้ยงได้อย่างไร การถืออัตตามันมีคุณตรงนี้ ถ้าถืออนัตตาตอนนี้จบเลย

อุบาสิกา แต่ว่าท่านเมตตาสงสาร อยู่ ๆ อิฉันก็มาระลึกถึงพระคุณของท่าน น้ำตามันไหลออกมาตลอดเวลา รู้สึกมันซาบซึ้ง ความจริงอิฉันก็รักคุณพ่อรักคุณแม่มาก มันเกิดซาบซึ้ง แล้วมันมีความรู้สึกเสียใจว่า เราหมดโอกาสเสียแล้วที่จะได้ตอบแทนพระคุณของท่าน แหม มันรู้สึกเสียดาย แล้วอยากให้เด็กสมัยนี้รู้จักอันนี้จริงจัง เขาจะได้รู้สึกเข้าใจและซาบซึ้ง

พระอาจารย์ มันไกลกันอย่างฟ้ากับดิน เมื่อเราเป็นเด็กก็เหมือนอย่างเขาเป็นเด็ก นี่แหละธรรมทั้งหลาย ถ้าหากใจไม่เข้าถึงความสงบเสียแล้ว ก็ยากที่จะรู้เห็นได้ เช่นอย่างคุณมารู้พระคุณของบิดามารดา นี้เป็นต้น พระคุณของท่านมีแก่เรามาแล้วแต่ไหนแต่ไร แต่เราก็ไม่ยักรู้พระคุณของท่าน ต่อเมื่อมาทำภาวนา ใจสงบแล้ว จึงได้เกิดความรู้ขึ้นมา อย่าได้ไปปรารภถึงเด็ก ๆ เลย เขาจะประสาอะไร แต่ผู้ใหญ่เราก็ยังมืดตื้ออยู่อย่างที่เห็น ๆ กันอยู่แล้ว



คนไหนสำคัญว่าตนได้โลกุตรธรรม .....

ตนถึงโลกุตรธรรมแล้ว .....

พึงรู้ตัวและเข้าใจว่า .....ตนกำลังเสื่อม

จากโลกุตรธรรมแล้ว

อุบาสกผู้เป็นนายแพทย์ผู้นี้ อยู่ในวัย ๖๐ ปี ได้พิจารณาเห็นชัดในใจว่า "ความสุขเกิดจากความสงบนั้น จิตโปร่งเบาสบาย เป็นความสุขที่ไม่มีความสุขอื่นใดเปรียบได้" จึงได้ใช้เวลาศึกษาอบรมและฝึกฝนปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ ได้สนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี ดังต่อไปนี้

เอกัคคตาจิต คือมีจิตอันเดียวจริง ๆ
ไม่มีอะไรเลย

พระอาจารย์ ชีวิตของคุณเริ่มต้นด้วยอาชีพอะไร ศึกษาวิชาสาขาไหนเป็นเบื้องแรก

อุบาสก ผมจบแพทย์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๐ ครับ ทีแรกก็ไม่ได้สนใจในทางพุทธศาสนาเท่าไหร่ จนมาใน พ.ศ. ๒๔๙๐ ผมเกิดมานึกขึ้นว่า "เอ๊ะ ! เราเรียนแพทย์มาเพื่ออะไร" เพราะรู้สึกว่าตายไปแล้วก็จะไม่ได้อะไรติดตัวไป คล้ายกับเรียนมาเพียงเพื่อหาเงินเลี้ยงตัวเลี้ยงครอบครัวเท่านั้น มีความรู้ทางแพทย์ได้ช่วยรักษาคนไข้ ก็เป็นบุญกุศลนิด ๆ หน่อย ๆ ไม่มากอะไร ได้ช่วยสอนนักศึกษาแพทย์บ้าง ก็รู้สึกว่าไม่ใช่สาระสำคัญอะไรของชีวิต ผมนึกในใจว่า "เราเกิดมาเพียงเพื่อจะหาเงินเท่านั้นหรือ ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารมากกว่านี้หรือ" แล้วผมก็ยังหาคำตอบไม่ได้

พระอาจารย์ ก่อนที่จะหันมาสนใจทางพระพุทธศาสนาและตั้งใจปฏิบัติธรรมะนั้น เริ่มต้นเกิดศรัทธาและเลื่อมใสในบุคคลหรือในหลักธรรมข้อใด ที่เป็นเหตุให้จิตใจเลื่อมใสหันมาปฏิบัติในทางธรรม

อุบาสก ตามปกติผมเป็นคนชอบสงบ แล้วคุณแม่ก็เคยชมว่าเป็นคนพูดอะไรแล้วรักษาคำพูด แต่ความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธศาสนาตั้งแต่ตอนที่อยู่โรงเรียนนั้น เข้าใจว่า พุทธศาสนานี้สอนในทางศีลธรรม ให้เป็นคนประพฤติดีงาม จึงคิดว่าวัดก็เป็นเพียงมหาวิทยาลัยทางจรรยาเท่านั้น ผมมีความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธศาสนาเพียงเท่านั้น มาจน พ.ศ. ๒๔๙๐ ซึ่งผมจบแพทย์มาแล้ว ๑๐ ปี ผมจึงได้พบตัวอย่างที่ดีที่จูงใจให้ผมเกิดศรัทธาในพุทธศาสนา คือมีเพื่อนนักเรียนโรงเรียนเดียวกันคนหนึ่งมาชวนผมให้ไปที่วัดพม่า ที่ถนนตก เขาบอกว่า มีพระอาจารย์ดี สอนนั่งสมาธิ ถ้าไปแล้ว จะต้องได้อะไรกลับมาแน่ ๆ

ผมขัดเพื่อนไม่ได้ ก็เลยไปกับเขา เมื่อไปถึงแล้ว ท่านอาจารย์ก็สอนให้นั่งสมาธิ ท่านชื่อท่านอาจารย์เจียน

พระอาจารย์ เป็นคนพม่าหรือเปล่า

อุบาสก เป็นคนไทยครับ

พระอาจารย์ แล้วเวลานั่งสมาธิขณะนั้น ได้ผลอย่างไรบ้าง

อุบาสก ท่านไม่ได้พูดอะไรมาก พอไปถึงท่านก็ให้นั่ง แล้วก็สอนนำบูชาพระรัตนตรัยก่อน จากนั้นท่านก็กล่าวนำเพื่อทำจิตให้สงบ ท่านให้กำหนดเอาลมหายใจกระทบที่ตรงไหน ให้หมายเอาตรงนั้นไว้ ทีแรกท่านบอกว่า ให้เพียงกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ต่อมาท่านแนะให้ตามลมเข้าไปจนสุดแล้วปล่อยออก ต่อมาก็ให้เปลี่ยนฐานที่ตั้ง ให้กำหนดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งจนกระทั่งให้เหลือเป็นจุดเดียวที่ลมกระทบ กำหนดจิตให้ดิ่งทีละนิด ๆ

ผมก็กำหนดทำจิตให้คล้อยตามไป จนรู้สึกว่า มันสว่าง สงบ โล่งไปหมดเลยครับ ที่หน้าผากคล้ายกับไม่มีอะไร โล่งไปหมดเหมือนออกนอกโลก เป็นสีฟ้าสว่าง เย็นสบาย ใจสบายจนขนลุกครับ ผมคิดว่า "ความสุขอย่างนี้ผมไม่เคยมีมาแต่ก่อนเลย นึกแปลกใจ ก็พอดีท่านบอกให้เลิกครับ แล้วท่านบอกว่า "ที่ได้ไปวันนี้แม้จะเป็นเพียงสตางค์ห้าสตางค์สิบ มันก็เป็นของแท้ ขอให้ทำต่อไปเรื่อย ๆ"

คราวนี้ผมเริ่มสนใจ เห็นว่า นี่เป็นของใหม่ของแปลกในชีวิตที่ผมไม่เคยพบมาก่อน ความสุขเกิดจากจิตสงบ มันสบาย ใจมันเย็นโปร่ง ผมจึงสนใจมาศึกษาค้นหนังสือทางพระพุทธศาสนามาอ่าน แล้วผมก็บวชในปีนั้นเองที่วัดเบญจมบพิตร

ต่อจากนั้น ผมก็ศึกษาค้นคว้าและทำสมาธิเรื่อยมา บางทีก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง หรือนาน ๆ ก็ได้สักทีหนึ่ง รู้สึกยากมากครับ จึงนึกในใจว่า พระพุทธเจ้าท่านคงจะมีวิธีอะไรสักอย่างที่สามารถควบคุมเอาสมาธิกับชีวิตประจำวันให้อยู่ควบด้วยกันได้ ให้มีจิตใจเย็นสบายไปเรื่อย โดยไม่ต้องนั่งทำสมาธิให้ยากลำบากอย่างนั้น เพราะฉะนั้น พอผมพบอาจารย์ที่ไหน ผมก็ซักถามไปเรื่อยว่าจะมีวิธีใดที่จะเอาสมาธิมาควบกับชีวิตประจำวันได้

พระอาจารย์ แล้วเวลานี้ใช้วิธีไหนดำเนินอยู่ทุกวันนี้

อุบาสก ผมก็มารู้เอาว่า สมาธินั้นมีสองระดับ คือถ้าเราใช้ในการทำงานนั้น เราก็ใช้สมาธิ โดยเอาจิตใจจดจ่ออยู่ในการงานที่ทำหรือที่อ่านหรือที่เขียนได้ แต่ว่าสิ่งที่สะท้อนจากการงานที่ทำนี้ มันทำให้จิตลงลึกไม่ได้ เพราะฉะนั้นจิตมันก็สงบได้เพียงแค่เริ่มต้น

ถ้าหากเราจะทำจิตให้ลงไปลึกละเอียดเหมือนกับที่เราเคยทำได้นั้น มันจะต้องนั่งสมาธิ แล้วกำหนดสิ่งที่เป็นลมหายใจหรือบริกรรมคำว่า "พุทโธ" จิตก็จะสงบดิ่งลึกลงไปจนได้ถึงที่สุด

พระอาจารย์ ที่หัดอยู่เดี๋ยวนี้ใช้อะไร

อุบาสก ที่หัดอยู่เดี๋ยวนี้ ผมใช้ลมหายใจ บางทีก็ใช้พุทโธควบด้วย คือ ผมมีความเห็นว่า การบริกรรม "พุทโธ" ง่ายกว่าการกำหนดลมหายใจ ซึ่งบางทีมันคล้ายกับเคว้งคว้าง กำหนดไม่ได้ง่าย ๆ แต่ "พุทโธ" นั้น ไม่ว่านั่งในรถ หรือเดิน ก็พุทโธได้ตลอดเวลา มันจับได้ง่ายกว่าครับ แต่เมื่อต้องการให้ลึกละเอียดแล้ว ผมมักใช้กำหนดลมหายใจ

พระอาจารย์ เป็นจริงอย่างนั้น คือว่าเรื่องอานาปานสติเป็นของละเอียด คนโดยมากชอบอานาปานสติ พระพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ก็พิจารณาอานาปานสติ ใคร ๆ ก็ต้องการอยากให้เป็นอย่างพระพุทธเจ้า แต่ว่าปัญญาของเราไม่พอ มันเลยไม่ละเอียด

ส่วน "พุทโธ" นั้น มันเป็นพื้นฐาน เรา ยืน เดิน นั่ง นอน หรือประกอบภาระอันใด มันจับได้ง่ายกว่า อันนี้เป็นความจริง แต่ถึงใคร ๆ จะปฏิบัติอะไรก็ตามเถิด จะพิจารณาอสุภะ พิจารณาอานาปานสติ พิจารณาอะไรทั้งหมดก็ตาม จะไม่ทิ้งพุทโธ โดยมากจะวกกลับมาที่พุทโธ ทุก ๆ คนมักเป็นแบบนั้น

แล้วตอนที่จิตมีพุทโธเป็นเครื่องตื่นรู้สึกอยู่ตลอดเวลา ยังมีอะไรปรากฏเป็นที่อัศจรรย์ในใจของตนขึ้นบ้างล่ะ เท่าที่ได้ทำมา

อุบาสก คือว่า เมื่อบริกรรมพุทโธ ก็มาคิดว่า บริกรรมพุทโธไป มันก็เป็นเพียงความสุขหรือกำหนดรูปและนามไปเท่านั้น มันน่าจะมีความหมายอะไรซ่อนอยู่ แล้วผมก็คิดว่า "พุทโธ" นี้คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผมก็ถามตัวเองว่า "รู้อะไรเล่า" แล้วก็ตอบตัวเองว่า "ก็รู้อริยสัจ ๔ รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค" แล้วก็ค้นไปเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พยายามทำความกระจ่างแจ่มแจ้งชัดว่า ตัวทุกข์คืออะไร ? ก็คือความยึดถือ ตัณหา อุปาทาน

ได้พิจารณาต่อไปว่า มาหลงตัณหา อุปาทาน ที่ยึดถือนี้ได้อย่างไร ก็มานึกถึงคำสอนของท่านอาจารย์ที่บอกว่า *เวลามีการกระทบอายตนะ มีสัมผัสเกิดขึ้น ให้มีสติคุมไว้ อย่าให้กระเทือน เมื่อไม่กระเทือน เวทนาก็ไม่เกิด เมื่อเวทนาไม่เกิด ตัณหาก็ไม่เกิด* พยายามพิจารณาอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

แล้วตัวตื่นนั้นคืออะไร ? ก็ตอบได้เองว่า ตัวตื่นก็มีสติ ตัวรู้ เมื่อรู้แล้วก็ไม่หลง ถ้าขาดจากรู้เมื่อไหร่ ตัวหลงก็มาคลุมจิตเมื่อนั้น แล้วก็พยายามเอาพุทโธนี้เป็นพื้นตลอดสาย พยายามให้อยู่กับตัวเรื่อย ๆ จิตก็เบิกบาน เมื่อจิตรวมสงบระงับแล้ว ก็มีแต่ความสว่าง แจ่มใส โปร่งเบา เป็นสุข

พระอาจารย์ นั้นแหละที่อาตมาเคยพูด เครื่องอยู่หรือเครื่องดำเนินในการปฏิบัตินั้น มีแววผิดแผกต่างกัน บางคนนั้นพุทโธเฉย ๆ ไม่คิด ไม่นึก ไม่คิดค้นอะไรเลย ตั้งหน้าแต่พุทโธไปเรื่อย ๆ บางทีก็รวมลงไปสนิท หายเงียบไป บางคนก็พุทโธ แต่หากมันคิดวูบวาบขึ้นมาในใจว่า คำพุทโธนี้คืออะไรอย่างนี้

ก็มี บางคนพอภาวนาพุทโธ พอจิตรวมลงแล้ว มันมีความรู้อะไรแปลก ๆ ต่างๆ เกิดขึ้นมา ก็มี บางคนเมื่อเกิดอะไรขึ้นมา ก็ลืมพุทโธไปเสีย ขอวกกลับไปเอาพุทโธอีก จิตมันเลยหยาบ

แท้ที่จริง จิตมันวางพุทโธแล้ว จิตมันละเอียดแล้ว จึงควรที่เราจะตามเข้าไปคิดค้นจิตที่วางพุทโธแล้วให้ละเอียดลงไปอีก แต่เพราะไม่เข้าใจ เลยย้อนกลับไปภาวนาพุทโธอีก จิตที่มันละเอียดแล้ว ก็เลยหยาบไปเสีย นี้มันจึงไม่เหมือนกัน

แววหรือความฉลาดเฉียบแหลมนี่แหละ มันเป็นของแต่ละบุคคล ดีแล้วที่คุณพิจารณาอันนั้น ค้นคว้าหาตัวพุทโธ จับเหตุผลของจิตได้ อย่างอธิบายถูกต้องแล้ว ดีแล้วเป็นสิ่งที่ควรดำเนิน แต่ว่าอาการที่เราดำเนินอยู่นั้นมันอาจจะมีเรื่องอื่นแทรกเข้ามาก็ได้ แต่ถึงอย่างไร หลักใหญ่มันต้องอยู่ที่ว่านี้ที่ทำมาแล้วก็นับว่าดี

คุณยังมีอะไรที่ข้องใจในการปฏิบัติอยู่อีกบ้าง

อุบาสก ก็ไม่เชิงข้องใจครับ คือผมใช้วิธีนี้ ตามที่ท่านอาจารย์สอนว่าให้มีสติ ไม่ว่าจะมีสิ่งใดมากระทบ หู ตา จมูก กาย หรือใจ ถึงกระทบก็อย่าให้กระเทือน ให้มีสติคุมไว้ ระวังเวทนา อย่าให้มันเกิด

ทีนี้ผมมาคิดว่า กิเลสที่มันซ่อนมันหลบอยู่ในใจ หมายถึงกิเลสเก่าที่มันซ่อนอยู่ เราจะขัดชำระล้างมันได้อย่างไร ผมก็ว่า เราจะต้องใช้ปัญญาให้รู้เท่า พิจารณากายให้รู้เท่า คือว่าเสร็จแล้วมันต้องมารวมที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นตัวทำให้เกิดยึดถือกายนี้ ให้มันเห็นตามความเป็นจริง

ว่า มันไม่เที่ยง มันจะต้องเปลี่ยนสภาพเรื่อยไป แล้วจะต้องเสื่อมสลายแตกดับไปในที่สุด ร่างกายนี้ก็เป็นธาตุหรือเป็นธรรม ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้พยายามพิจารณาอย่างนี้ครับ เพื่อจะให้มันถอน ละ วาง ปล่อย

พระอาจารย์ คือว่า ที่ท่านแสดงว่า ผู้ที่ปฏิบัติเข้าใจชัดในเรื่องหลักธรรมแล้วไม่มีการสงสัย ก็ในทำนองนี้เอง บางอย่างบางประการ เรายังไม่ทันรู้ตลอดปลอดโปร่งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เท่าที่เราได้รู้แล้ว ได้ปฏิบัติมาเห็นชัดตามเป็นจริงว่า สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ ทำให้หมดเรื่องสงสัยในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อเราจะพิจารณาอะไรทั้งหมด ให้จับหลักคือหัวใจให้ได้เสียก่อน อะไรที่เกิดขึ้น เมื่อมันกระทบอายตนะผัสสะมันจะต้องเกิดขึ้นที่ใจ พอมาถึงใจ มันก็อยู่ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พูดกันง่าย ๆ เรียกว่าขันธ์ ๕ เป็นที่ตั้งของความยึดความถือ อุปาทานที่เกิดทุกข์ก็เพราะยึดขันธ์ ๕ ที่ไม่ทุกข์ก็เพราะไม่ไปยึดขันธ์ ๕ จึงไม่เป็นทุกข์

อาตมาเคยอธิบายให้ฟังว่า มีสิ่งที่จะต้องกระทบคือกระทบขันธ์ ๕ คือว่า กระทบรูป เวทนา สัญญา สังขาร หรืออีกนัยหนึ่งที่ท่านแสดงว่า อายตนะทั้ง ๖ ก็เรียกว่าขันธ์ ๕ ไม่ผิดอะไร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คือ รูปกับนามของเก่านั่นแหละ ขันธ์ ๕ และอายตนะอันเดียวกัน

ถ้าหากว่าเราไปเห็นชัดตรงนั้นแล้ว เมื่อพิจารณาขันธ์ ๕ มันคือตัวประธานอันเดียวกัน ส่วนอายตนะทั้ง ๖

ที่มันส่ายออกไปรับอารมณ์ มันเอาอะไรไปรับ มันก็เอารูปไปรับนั่นเอง ไปจำ ก็คือสัญญานั่นเอง อันเดียวกันอย่างนี้ ถ้าหากเราพูดถึงด้านปริยัติแล้วแยกกันขันธ์ ๕ เป็นอย่างนั้น อายตนะเป็นอย่างนั้น ถ้าพูดในแนวปฏิบัติแล้วอันเดียวกัน

อย่าง ตา หู จมูก ลิ้น กายนี้เรียกว่ารูป คราวนี้เมื่อกระทบอารมณ์ภายนอก ก็กระทบรูป เสียงก็เกิดจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร มันกระทบมันก็เกิดเวทนา สัญญา สังขาร ก็เพราะกระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเกิดเวทนาความสุขความทุกข์ขึ้น มันก็เป็นขันธ์ ๕ เสีย จดจำได้มันก็เป็นขันธ์ ๕ เสีย จำรูป เสียง กลิ่น รสได้ มันก็เป็นขันธ์ ๕ เสีย

เหตุนี้ ขันธ์ ๕ ตัวนี้ พูดสรุปตรงนี้เลยว่าอายตนะหรือขันธ์ ๕ มันรวมเป็นอันเดียวกัน อุปาทานมันก็เกิดขึ้นจากอันนี้ ก่อนที่จะพิจารณาเห็นโทษทุกข์ได้ จะต้องมีความสงบเสียก่อน เราสงบไม่มีเรื่องเห็นความสุข คือเราปล่อยวาง เมื่อเรามากระทบ มันได้รับสัมผัส เกิดความพอใจ—ไม่พอใจขึ้นความทุกข์นี่มันเห็นชัดตรงนี้เวลาที่มันจะเห็น คราวนี้เราก็พยายามรักษา ใช้อุบายปัญญาพิจารณาถึงสิ่งที่มากระทบ เห็นเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ไม่ใช่ของเรา

หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุอย่างที่อธิบายมา ตา หู จมูก ก็เป็นธาตุ รูป เสียง กลิ่น รส ก็เป็นธาตุ ผัสสะถึงตากระทบกับรูป เกิดความรู้เรียกจักษุวิญญาณธาตุ เมื่อเราเห็นเป็นธาตุก็วางอุปาทาน คือไม่ถือว่าเป็นเราเป็นเขา มันก็มีความสุข แม้มีเรื่องมากระทบ ก็ไม่ทำให้เราใจร้อน

ไปถึงกับกระเทือน เมื่อกระทบมันก็ไม่กระเทือน เมื่อไม่กระเทือน มันก็ไม่หวั่นไหว หวั่นไหวก็คือมันเสวยทุกข์นั้นเอง

เรามีวิธีพิจารณามันหลายเรื่อง การอธิบายขันธ์กับอายตนะนี้มันพูดยาก เพราะคนส่วนมากจำตามตำรามานานแสนนาน ความจำมันลึกอยู่ในใจ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติ มันเห็นชัด เห็นว่ามันไม่มีผิดกันเลย เมื่อเรามาพิจารณาตรงนี้แล้ว ความสงสัยในเรื่องใด ๆ ทั้งปวงก็หมด

คำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสว่า สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ แต่ทำไมเราจึงละทุกข์ไม่ได้ ก็เพราะปัญญาของเราไม่พอ

เราเชื่อมั่นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสัจจธรรม เป็นสัจจธรรมของจริงแท้แน่นอน เป็นนิยยานิกธรรม นำผู้ปฏิบัติตามให้พ้นจากทุกข์ได้จริง อาตมาจึงว่าการศึกษาพุทธศาสนามีที่จบ คือว่ามีหลักปรากฏชัดอยู่อย่างนี้ ทั้งภายนอกภายใน ใจของตนก็ปรากฏชัดอยู่ในใจของตน ถึงแม้ว่าจะอธิบายให้คนอื่นฟังก็ไม่หนีจากหลักอันนี้ จึงเรียกว่ามันจบอยู่เพียงแค่นี้ แต่ก็ต้องค้นคิดพิจารณาหาอุบายที่จะละ

หลักสูตรวิชาพุทธศาสนาแตกต่างจากหลักสูตรวิชาอื่น เช่น วิชาเกษตร วิชาป่าไม้ ที่การศึกษานั้นต้องแปรเปลี่ยนไปตามสภาพลมฟ้าอากาศ มันไม่อยู่คงที่ ไปแห่งหนึ่งมันได้ผลอย่างหนึ่ง ไปอีกแห่งหนึ่งทำไมมันต้องเปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ส่วนวิชาพุทธศาสนานั้นไม่มีพ้นไปจากธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย นี้จึงเรียกว่าจบ

คุณมีอะไรอีกไหม

อุบาสก มีนิดหน่อยครับ คือมีพระท่านมาเทศน์ที่โรงพยาบาล ผมเองไม่ได้ฟัง แต่ได้อ่านจากบันทึกของนักศึกษาที่เขาจดไว้เกี่ยวกับปภัสสรจิตหรือจิตประภัสสรซึ่งผมเข้าใจว่า หมายความว่า เมื่อจิตสงบรวมแล้วคล้าย ๆ กับกิเลสมันสงัดไปชั่วคราว สว่าง แจ่มใส แต่ไม่ใช่จิตบริสุทธิ์ เขาว่าผิด เขาว่าคนเราจิตประภัสสรมาตั้งแต่เด็กแล้ว กิเลสมันมาทีหลัง ผมมาคิดว่าถ้าคนเราจิตบริสุทธิ์มาแล้ว ก็ไม่ต้องเกิดละซี

พระอาจารย์ ข้อนี้เป็นเรื่องสงสัยกันมามาก ตามคำพระบาลีว่า จิตฺตํ ปภสฺสรํ อาคนฺตุเกหิ กิเลเสหิ จิตของคนเราเป็นประภัสสร กิเลสทั้งหลายเป็นของจรมาใหม่ ท่านว่าอย่างนั้น ถ้าหากเราพูดในเรื่องแนวปฏิบัติ จิตของคนเราอย่างอาตมาอธิบายให้ฟัง พูดถึงเรื่องใจไม่ได้พูดถึงเรื่องจิต แต่กระนั้นก็ต้องพูดถึงเรื่องจิต เพื่อให้เข้าใจง่าย ๆ อาตมาพูดถึงเรื่องใจ *ใจเป็นของประภัสสรหรือใจเป็นของกลาง มันถึงจะเข้าใจง่าย ถ้าพูดถึงเรื่องจิตแล้วเป็นประภัสสรไม่ได้ คำว่า "จิต" คือ ผู้คิดผู้นึกคิด มันจะเกิดความประภัสสรได้อย่างไร ถ้าพูดถึง "ใจ" เป็นของกลางแล้ว นั่นแหละประภัสสรชัดทีเดียว*

ปกติธรรมดาเราอยู่เฉย ๆ อย่างนี้แหละไม่มีอะไร มันสบายเบิกบาน หรืออย่างที่อาตมาเคยอธิบายให้ฟังว่า *กลั้นลมหายใจสักพักหนึ่ง ในขณะนั้นไม่มีอะไร มีแต่ผู้รู้เฉย ๆ นั่นแหละอาตมาเรียก "ใจประภัสสร"*

คราวนี้พอเราระบายลมหายใจ นั่นแหละอาการของใจคือ "จิต"

พอพูดมาตรงนี้มันเข้าใจง่ายดีกว่าจิตประภัสสร อาคนฺตุเกหิ กิเลเสหิ หมายความว่า เวลาเรามีแต่ใจ ไม่มีความโกรธ ใจส่งออกไปตามอารมณ์ จึง

เกิดกิเลสเมื่อกระทบอารมณ์ภายนอกมันถึงค่อยโกรธ นี่เรียกว่ากิเลสมันจรเข้ามา

ความสงสัยเข้าใจที่ว่า ถ้าหากจิตประภัสสรแล้วไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด ที่พูดนั้นคือพูดถึงสภาพของใจ ไม่ใช่ใจบริสุทธิ์ *ใจที่บริสุทธิ์จะต้องชำระด้วยปัญญาด้วยความรู้ความฉลาด คือเห็นเหตุเห็นผล* ถ้าหากจะพูดอุปมาเปรียบให้เข้าใจ ก็เหมือนเพ็ชรที่เขายังไม่เจียระไน มีเนื้อใสสะอาดอยู่แล้ว แต่ถ้าได้นำมาเจียระไนเข้าอีก ก็จะยิ่งมีแววขึ้นไปอีก แววเกิดจากการเจียระไนของนายช่าง ถ้าจะให้อาตมาอุปมัยเปรียบ ที่พูดกันว่าจิตประภัสสรใสหมายความว่าใจเดิมบริสุทธิ์นั้นไม่ใช่ *จิตประภัสสรคือสภาพเดิมของใจ* เหตุนั้นอย่าไปพูดถึงเรื่องจิต พอพูดถึงเรื่องใจอย่างที่อาตมาว่ามานี้ มันเข้าใจง่าย

เรื่องนี้ถ้าจิตยังไม่สงบให้เข้าถึงใจเดิมได้แล้ว เข้าใจยาก จับใจไม่ได้แล้วจะไม่เกิดความฉลาดจับใจได้เลย ถ้าใครฉลาดจับอุบายอันนั้นได้ แล้วนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันก็จะเป็นของดีมากทีเดียว

อาตมาจึงพูดถึงเรื่องวิปัสสนา ที่เขาพูดกันโดยมากนั้นว่า ต้องเจริญสมถะให้เต็มที่เสียก่อนแล้วจึงค่อยเจริญวิปัสสนา *ความจริงวิปัสสนากับสมถะเกี่ยวพันกันไปในตัว ดังเราพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเราไม่ตั้งใจจะพิจารณาอะไรเลย ไปเห็นสิ่งใดอันเป็นเหตุให้คิดว่า "อะไรหนอ" ทำไมหนอมันจึงค่อยเกิดขึ้นมา แล้วก็ค่อยดับไป สิ่งทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงนะ เป็นของเกิด...ดับนะ อย่างนี้เรียกว่ามันเกิดขึ้นเอง เป็นเอง นี่มันเกิดวิปัสสนาแล้ว* ด้วยเหตุนั้นมันจึงค่อยวางไม่เข้าไปยึด จิตมันก็รวมเข้ามาอยู่ด้วยความสงบ แท้จริงมันก็สงบอยู่เป็นพื้นฐาน

แล้ว แต่ยังไม่มีอะไรมากระทบเข้า เมื่อมีอารมณ์มากระทบเข้า มันยิ่งวาง ยิ่งทำความสงบให้หนักแน่นขึ้นไปกว่าเก่า แล้วเกิดวิปัสสนาขึ้นมา

พระสิทธัตถะราชกุมาร ก่อนที่จะเสด็จออกบรรพชา ได้ทรงเห็น คนแก่ คนเจ็บ คนตาย ที่เรียกว่าเทวทูต เกิดความสลดสังเวชในพระทัย แต่ก็ไม่ทราบว่าจะตรัสออกมาอย่างไรหรือตรัสกับใคร จึงทรงคิดอยู่ในพระทัยตลอดเวลา เมื่อได้โอกาสจึงเสด็จออกบรรพชา *การมองเห็นความไม่มีสาระในชีวิตคือวิปัสสนา แต่เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน* ยังจับหลักอะไรไม่ได้

เมื่อทรงออกบรรพชาแล้ว ทรงทำทุกขกิริยาทดสอบตามลัทธิต่าง ๆ อยู่ถึง ๖ ปี ก็ไม่เป็นผลสำเร็จ จึงย้อนกลับมาเจริญอานาปานสติจนจิตสงบ จึงจับหลักความสงบใจได้ เมื่อจับหลักของความสงบได้แล้ว จับหลักในการพิจารณาได้มั่นอยู่ในอัตตานุสติ จึงได้สำเร็จพระโพธิญาน

แม้แต่พระโพธิสัตว์ที่ท่านเสวยชาติมาแล้วตามที่ได้ฟังมาจากตำนานเช่นพระมหาชนกทรงเห็นเขาทอหูก กำไรมือสองอันอยู่ในแขนข้างเดียวกัน พอเขาพัดหูกเข้าเท่านั้น มันดังก๊องแก๊ง ๆ ท่านก็ทรงพิจารณาว่า *ธรรมเป็นของคู่ มันต้องพิจารณาอย่างนี้* เมื่อเสด็จเข้าไปในพระราชอุทยาน ทรงเห็นมะม่วงต้นหนึ่งอยู่ที่ประตูพระราชอุทยาน มีผลกำลังสุก ตรัสว่า มะม่วงนี้ทำไมจึงไม่มีคนกิน แล้วรับสั่งให้มหาดเล็กไปนำมาถวาย เมื่อเสวยแล้วก็ตรัสว่ารสชาติดีมาก แล้วพระองค์ก็เสด็จเลยเข้าไปในพระราชอุทยาน พวกข้าราชบริพารทั้งหลายก็พากันสอย ฟาด ปามะม่วงนั้น จนใบร่วงโรยลงมารกเกะกะรุงรังไปหมด

เมื่อพระองค์เสด็จออกจากพระราชอุทยาน ทอดพระเนตรเห็นสภาพของต้นมะม่วงเช่นนั้น ก็รับสั่งถามเหตุผลว่าทำไมต้นมะม่วงจึงเปลี่ยนแปลง

สภาพไปเช่นนี้ได้ เมื่อได้ทรงทราบตามที่ข้าราชบริพารทั้งหลายกราบทูล ก็ให้ทรงเกิดความสลดสังเวชในพระทัย ทรงดำริว่า "ผลมะม่วงนี้มันเป็นภัยต่อตนเอง เราอยู่ในราชสมบัติก็เหมือนกันนั่นแหละ มีคนอยากมาแย่ง" อันนี้เรียกว่าปัญญาเกิดขึ้น

มันสับเปลี่ยนกันไป ๆ มา ๆ อย่างนี้ เดี๋ยวเกิดปัญญาวิปัสสนา เดี๋ยวเกิดสมถะ บางคนคิดว่าเจริญสมถะเต็มที่แล้ว จึงค่อยวางสมถะแล้วเจริญวิปัสสนา อาตมาเคยได้ยินแม่ชีคนหนึ่งพูดว่า "อิฉันเจริญสมถะพอแล้ว เวลานี้อิฉันกำลังเจริญวิปัสสนา" ได้ถามแกว่าเจริญวิปัสสนาอย่างไร แกตอบว่า คือให้เห็นความเกิด–ดับ ความสงบไม่เอา เพราะไม่เห็นไม่รู้อะไร อาตมาถามว่าความเกิดดับที่เห็นนั้นชัดไหมเล่า แกบอกว่าชัดแจ่มแจ้งในใจของตน ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ แล้วก็เห็นอย่างนั้น เป็นบางครั้งบางคราวที่ไม่ชัด นี่ตำราเขาสอนว่า เมื่อได้รับสมถะเต็มที่แล้ว ให้ทิ้งสมถะแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อ ให้เอาไว้คนละตอน

อุบาสก ไปยึดตัวหนังสือ เลยเอามาแยกกัน

พระอาจารย์ ใช่ ไปยึดตัวหนังสือ เลยทำให้เข้าใจไปอย่างนั้น.



ศีลเมื่อเจริญดีแล้ว สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่...สมาธิเมื่อเจริญดีแล้ว สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่

ปัญญานี้แหละ เมื่อเจริญเต็มที่แล้ว จะทำให้วิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย จนพ้นทุกข์ทั้งปวงเป็นที่สุด



ชวนพิมพ์
ชวนประหยัด พิมพ์ประทับใจ



โทร. 2231041

469 ถนนพระสุเมรุ ตำบลบวรนิเวศ กรุงเทพมหานคร โทร. 2822114
นาย ชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา พ.ศ. 2521

แนวปฏิบัติทางจิต และ ธรรมปฏิบัติ